

**BOLO DE CANECA SEM GLÚTEN E LACTOSE PROTEICO FOODMAP**

Opção rápida para lanchinho e café da manhã

 5 minutos 5 minutos 1 Bolinho

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de farinha de coco [14 g]
- 1 colher de chá rasa de polvilho doce [opcional]
- 2 colheres de sopa de leite vegetal (coco, arroz, castanhas ou amêndoas ) ou água.
- açúcar mascavo ou de coco, mas o melhor é o stevia
- 1 colher de chá rasa de óleo de coco ou azeite
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 30 gramas de whey Vegan Protein foods

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar todos os ingredientes em uma caneca, misturar com um garfo e levar ao microondas por 2min30s [com um prato embaixo pois sempre pode transbordar], ou fornilho por 20min.
- 2º Opcional: colocar gotas de alfarroba ou chocolate 70% cacau na massa [por cima, depois de misturar, antes de levar ao forno].

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOLINHO (139 g)	% DDR
ENERGIA	287 kcal	399 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	33 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	19 g	26 g	34 %
GORDURA	9 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	8 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	22 %
SÓDIO	732 mg	1019 mg	42 %