

**BOLO DE CANECA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1/2 unidade média de maçã (76 g) **ou** 1/2 xícara de chá de framboesa, crua (62 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1/2 unidade (1 quadradinho) de chocolate meio amargo (13 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º pique a maçã em cubos pequenos ou se for usar framboesa escolha as menorzinhas e coloque numa caneca.
- 2º Adicione 1 ovo cru e misture bem.
- 3º Coloque a aveia, a canela e o fermento por último. Misture delicadamente
- 4º Leve ao micro por 40 segundos. Por último acrescente 1 quadradinho de chocolate, e coloque + 10 segundos ou até que derreta e o bolo esteja firme.
- 5º Pronto!, Bom apetite!
- 6º Obs: o chocolate pode ser substituído por 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim.
- 7º Obs: o chocolate pode ser substituído por 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DDR
ENERGIA	181 kcal	279 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	26 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	15 %
GORDURA	7 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	8 g	31 %
SÓDIO	34 mg	53 mg	2 %