



BOLO DE CANECA DE MAÇÃ

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo [7 g]
- 1/2 colher de café de fermento, para bolo [2 g]
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol -opcional [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a maçã em cubos pequenos, misture com o ovo, as farinhas e o adoçante.
- 2º Adicione o fermento e coloque num recipiente que vai ao microondas (caneca/ramequim)
- 3º Salpique a canela por cima, e coloque a assar em potencia máxima por 2 minutos.
- 4º Verifique se está cozido, se necessário volte ao micro por mais 30 seg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	207 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	20 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	15 %
GORDURA	4 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	457 mg	686 mg	29 %