

## BOLO DE CHOCOLATE NA CANECA

 0.6 Porção

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [11 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 2 colheres de sopa de leite NINHO® Levinho líquido
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol Family® Vitafor [3 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma caneca de 300ml, coloque todos os ingredientes e misture bem até virar um creme homogêneo.
- 2º Por último o fermento em pó para dissolver na massa.
- 3º Leve ao microondas por 3 a 5 minutos, conforme potência do seu aparelho.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	269 kcal	807 kcal	40 %
CARBOIDRATOS	30 g	90 g	30 %
PROTEÍNA	19 g	56 g	74 %
GORDURA	10 g	29 g	53 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	12 g	57 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	13 g	52 %
SÓDIO	448 mg	1345 mg	56 %