Silvia Dias
Nutricionista · 17596

BOLO DE MAÇÃ NA CANECA FIT

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de maçã (152 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 1 colher de sopa rasa de chocolate em pó de qualquer marca (10 g)
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol Family® Vitafor (3 g) ou 4 gotas de adoçante stévia pura Mundo Verde Seleção (0 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um liquidificador, coloque a maçã em pedaços (sem sementes), o ovo e o chocolate em pó.
2º Por último coloque o fermento químico.
3º Coloque a massa em uma caneca levemente untada com pouco óleo e polvilhada com farinha de trigo (para não grudar).
4º Leve ao microondas por 3 minutos ou até o palito sair limpo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	90 kcal	180 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	15 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	9 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	284 mg	567 mg	24 %