



BOLO DE CHOCOLATE DE MICROONDAS - RECEITA DA NUTRI

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g]
- 20 gramas de achocolatado em pó [2 colheres de sopa rasas] ou 20 gramas de cacau EM PÓ OU CHOCOLATE 50% CACAU
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em uma xícara
- 2º Leve ao microondas por 2 minutos
- 3º Após ficar pronto, se desejar faça uma calda com 1 colher de sopa de leite em pó, 1 colher de leite líquido e 1/2 colher de sopa de achocolatado ou cacau + adoçante / decore com 2 unidades de morango [opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	247 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	35 g	12 %
PROTEÍNA	15 g	20 %
GORDURA	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	656 mg	27 %