



## BOLO DE CANECA DE MICROONDAS - SABOR MORANGO

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 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	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	23 g	8 %
PROTEÍNA	13 g	17 %
GORDURA	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	875 mg	36 %