



BOLO DA CANECA DE CHOCOLATE

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- Bebida vegetal/leite magro [50 ml]
- 1 ovo [78 g]
- 1 colher de sopa de cacau magro em pó [13 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- Pepitas de chocolate [10 g] **ou** 1 quadrado de chocolate preto [75%] [15 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começar por juntar os ingredientes secos (aveia, cacau, fermento), numa tigela/caneca;
- 2º De seguida, adicionar o ovo e o leite/bebida vegetal, misturar bem até atingir uma consistência homogénea;
- 3º Adicionar o quadrado de chocolate/pepitas à massa;
- 4º Levar ao micro-ondas na potência máxima, durante 3-4 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (178 g)	% DR
ENERGIA	197 kcal	350 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	17 g	34 %
H. CARBONO	14 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	3 g	5 g	6 %
GORDURA	11 g	19 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	21 %
SÓDIO	791 mg	1405 mg	59 %