

**BOLO CANECA: CAFÉ E CARAMELO**

Café e Caramelo

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 20 gramas de oatmeal - Aveia Integral Prozis sabor a Café e Caramelo
- 20 gramas de bebida de amêndoa sem açúcares Shoyce 0%
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar todos os ingredientes numa chávena e mexer vigorosamente com um garfo;
- 2º Colocar no microondas em potencia máxima durante 2 minutos;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (112 g)	% DR
ENERGIA	165 kcal	184 kcal	9 %
PROTEÍNA	11 g	12 g	24 %
H. CARBONO	11 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	8 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	592 mg	661 mg	28 %