

**BOLO DE CANECA SALGADO SEM LACTOSE**

Bolo de caneca salgado para facilitar seus lanchinhos

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g) ou 15 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 pitada de sal, cozinha, à gosto
- 60 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 10 gramas de maionese [molho] light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a aveia com o ovo
- 2º Misture o frango desfiado com a maionese
- 3º Misture com os outros ingredientes
- 4º Leve ao microondas por 2 minutos e se precisar vá colocando de 30 em 30 segundos até ficar no ponto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	178 kcal	232 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	10 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	21 g	27 g	36 %
GORDURA	7 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	251 mg	326 mg	14 %