

Sobremesas Bolos

Bolo de Caneca NESTUM ZERO Arroz

10 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

5 c. de sopa de NESTUM ZERO Arroz
1 c. de chá de canela
1 ovo inteiro
1 c. de sopa de óleo de coco
5 c. de sopa de iogurte grego ligeiro
1/2 limão pequeno ou lima (sumo e raspas)
1 c. de chá de fermento
1 c. de chá de farinha de alfarroba (opcional)
Sugestão para topping:
1 c. de chá de manteiga de amendoim 100%
ou 1 c. sopa de coco ralado

Informação nutricional

Energia	312,2 kcal	16%*
Proteínas	9,6 g	19%*
Lípidos	15,5 g	22%*
Hidratos de Carbono	33,0 g	13%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Numa caneca, colocar todos os ingredientes. Mexer bem e levar ao micro-ondas durante cerca de 2 minutos.
2. Depois de terminar, não abrir logo o micro-ondas. Aguardar um pouco para a temperatura estabilizar e o bolo não mirrar.
3. Conselhos:

- Dependendo da potência do micro-ondas, o tempo de confeção pode variar ligeiramente.

- Se a chávena for grande, acrescentar mais 1 ovo e 3 c sopa de NESTUM ZERO Arroz.

- Não esquecer que o bolo vai estar quente e, por isso, atenção para não queimar.