

BOLO DE CANECA SUPER LIGHT

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 4 colheres (sopa) de leite integral
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Em uma caneca com capacidade de 300 ml, adicione a aveia, canela e o chocolate em pó e misture.

Adicione o leite, óleo e o ovo, misture delicadamente até encorpar a massa.

Coloque o fermento e mexa mais um pouco.

Leve ao micro-ondas por três a dois minutos dependendo da potência.

Calorias por porção: 120 cal a 200 cal.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36631-bolo-de-caneca-super-light.html>