



*Receitinhas*

# BOLO DE CANECA FUNCIONAL

## INGREDIENTES:

- 1 ovo caipira
- 3 colheres (sopa) de amaranto em flocos (pode ser também quinoa em flocos ou aveia ou farinha de linhaça ou farinha de chia).
- 1 banana amassada
- 1 colheres (café) de cacau ou canela
- 1 colheres (chá) de fermento



## MODO DE PREPARO:

Misture tudo com um garfo na caneca mesmo, depois leve ao micro-ondas por 2 a 3 minutos (varia de acordo com a potencia do seu micro).

\* Dica: você pode ainda adicionar frutas como morango, maçã picada, uva passa, ou outra que você desejar.





[www.vanessamigray.com.br](http://www.vanessamigray.com.br) 

[vanessamigraynutricionista](#)  

[nutricionista@vanessamigray.com.br](mailto:nutricionista@vanessamigray.com.br) 

