



**MARINHA
FICA EM CASA**



Dicas de Alimentação Saudável

Bolo de Caneca



Câmara Municipal
Marinha Grande



MARINHA GRANDE



Bolo de Caneca

Perfeito para o pequeno-almoço ou para o lanche, os bolos de caneca são fáceis, rápidos de confeccionar e, com os ingredientes certos, podem ser uma alternativa perfeita às bolachinhas e cereais açucarados consumidos principalmente pelos mais novos.

Nesta receita combinamos hidratos de carbono complexos e fibras (flocos de aveia), hidratos de carbono simples (banana e mel), proteína (ovo) e gordura (ovo e nozes), tal como micronutrientes como as vitaminas A, D, E e K e minerais como o zinco, magnésio, fósforo, etc. Em apenas alguns minutos e com um custo aproximado de 0,78€ por bolo, temos uma refeição saborosa, criativa que vai fazer as delícias dos mais novos (e não só).

Ingredientes:

- Três colheres de sopa de flocos de aveia (30g)
- 1 Ovo (60g);
- 1 Banana pequena (120g);
- 2 Nozes picadas grosseiramente (12g);
- 1 Colher de café de mel (4g)
- Canela em pó q.b.

Preparação:

- 1º - Juntar os flocos de aveia, o ovo e metade da banana num recipiente.
- 2º - Triturar com a varinha elétrica.
- 3º - Acrescentar as nozes, a canela e o mel e misturar bem.
- 4º - Colocar a mistura numa caneca e levar ao micro-ondas durante 2 a 3 minutos.
- 5º - Acompanhar com a outra metade da banana e com canela.

Declaração Nutricional

Nutriente	Valor por porção	% Dose de Referência *	Dose de Referência *
Valor calórico	389kcal	19%	2000kcal
Lípidos Dos quais saturados	17g 3g	24% 15%	70g 20g
Hidratos de Carbono Dos quais açúcares	45g 28g	17% 31%	260g 90g
Proteínas	15g	30%	50g
Fibras	6g	-	-
Sal	0,4g	7%	6g

*Dose de referência para um adulto médio (1800kj/200kcal)
Valores calculados com recurso à Tabela de Composição dos Alimentos



**MARINHA
FICA EM CASA**

www.cm-mgrande.pt



Câmara Municipal
Marinha Grande



MARINHA GRANDE