

Bolo de caneca diet

Ingredientes:

- 01 colher de sopa de óleo de coco
- 3 colheres rasas de sopa de farinha de amêndoas (farinha de amêndoas: bata umas 10 amêndoas cruas, sem casca no liquidificador até esfarelar)
- 50g de cream cheese
- 01 ovo grande (clara e gema)
- 13g de farinha de linhaça
- 3 colheres de sopa de creme de leite fresco bem batido
- 1 colher de sopa de cacau em pó sem adição de açúcar
- 03 sachês de adoçante sucralose em pó

Modo de Preparo:

Derreta o óleo de coco com o cream cheese no microondas. Adicione a farinha de linhaça e a farinha de amêndoas e misture bem. Em seguida, adicione o creme de leite fresco batido, o adoçante e o cacau e misture. Reserve. Bata o ovo com um garfo, adicionando-o à mistura em seguida. Despeje a mistura do bolo em uma caneca e leve ao microondas por 3 minutos (lembrando sempre de encher a caneca até a metade, para que o bolo possa crescer. Após cozido, remova-o cuidadosamente da caneca e vire-o de cabeça para baixo sobre um prato. Decore-o com chocolate derretido e sirva.

Rendimento: 2 porções de 82,1g

Quantidade de Carboidratos por porção: 5,1g

Quantidade de Calorias por porção: 268kcal

Quantidade de Proteínas por porção: 6,8g

Quantidade de Sódio por porção: 93mg

Fonte: <http://diabeticosaudavel.com.br/blog/receitas-doces/bolo-caneca-diet-diet-mug-cake#sthash.hwb6HsIT.dpuf>