

## *Bolo de caneca*

### Ingredientes:

- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) rasa de cacau em pó
- 2 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) rasas de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) rasas de açúcar mascavo ou açúcar de coco
- 1 colher (café) rasa de fermento em pó

Pode usar pedaços de banana e nozes, ou coco ralado sem açúcar (conforme sua preferência).

### Modo de preparo:

Misture os ingredientes em uma caneca e cozinhe entre 3 e 5 minutos no micro-ondas (dependendo da potência).

