Bolo de caneca de chocolate



Além de ser uma sobremesa, ou lanche, simples e super saboroso, preparar um **bolo de caneca de chocolate** é ideal para preparar em família. Sobretudo durantes estes dias de inverno e confinamento, em que temos de ficar em casa.

Quando surge aquela
vontade irresistível de comer chocolate, esta é uma das propostas mais simples para o fazer de forma diferente. O bolo de caneca de chocolate goza de muita popularidade, mas um “twist” de manteiga de amendoim vai despertar os sentidos.

Uma receita simples e
rápida, que vai ser um sucesso junto de toda a família.

Pegue nas canecas favoritas de todos e ponha mãos à obra!

Por cada dose, ou
caneca, vai precisar de:

- 20g de chocolate cortado em pedaços pequenos
- 5g de manteiga de amendoim
- 15g de leite magro
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de trigo

Método de preparação

Numa caneca, junte o chocolate e o leite e leve ao microondas até o chocolate derreter completamente, mexendo com uma colher. Adicione a manteiga de amendoim e envolva bem.

De seguida acrescente o ovo e mexa até ficar completamente incorporado.

Quando estiver homogéneo, adicionar a farinha e voltar a mexer. Leve ao microondas durante 50 segundos a 1 minuto na potência de 800w.

Informação Nutricional (por 100g):

- Energia: 277 kcal
- Hidratos de carbono: 20g
- Lípidos: 16g
- Proteína: 13g
- Fibra: 2g

Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

O Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.