

# BOLO DE CANECA DE CHOCOLATE SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

3 colheres (sopa) de aveia

3 colheres (sopa) de cacau em pó

3 colheres (sopa) de abacate (ou 3 colheres de manteiga derretida sem lactose)

1 ovo

1/4 colher (sopa) de fermento

óleo para untar a caneca

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em um recipiente pequeno

Depois, unte uma caneca com o óleo de preferência

Coloque o conteúdo misturado na caneca untada

Pingue algumas gotas

Deixe por 2 minutos no micro

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/9495-bolo-de-caneca-de-chocolate-sem-lactose.html>