

Com a ajuda das crianças. Ele fica fofinho e tem até cobertura.

Você vai precisar de: 4 colheres de sopa de farinha de trigo integral 2 colheres de sopa de açúcar cristal 2 colheres de sopa de achocolatado 1 ovo 3 colheres de sopa de leite integral 3 colheres de sopa de óleo de linhaça  
Modo de fazer: Em uma caneca coloque a farinha, o açúcar e o achocolatado. Misture bem.

Adicione o ovo e com um garfo bata muito bem. Adicione o leite e o óleo. Misture bem todos os ingredientes e coloque a caneca no microondas. Deixe cozinhar por 3 - 3:30 minutos em potência máxima. Retire do microondas, deixe esfriar e está pronto.

Para fazer a calda de chocolate você vai precisar de: Ingredientes:

2 colheres de sopa de leite

1 colher de chá de manteiga com sal 1 colher de sopa (rasa) de açúcar cristal

3 colheres de sopa (rasas) de achocolatado.

Modo de fazer:

Misture bem todos os ingredientes e leve ao microondas por 30 segundos. Espere esfriar e jogue na caneca sobre o bolo.