**Bolo de cacau na caneca**

**Ingredientes**

**1** ovo M

**3 c.** de sopa de leite

**1 c.** de sopa de óleo de girassol

**2 c.** de sobremesa de cacau em pó

**2 c.** de sopa de açúcar mascavado

**5 c.** de sopa de farinha com fermento tipo 55

**1 c.** de café de fermento para bolos

Esta sobremesa apesar de ser um doce, serve como complemento de uma refeição saudável. É fácil de fazer até por crianças (com supervisão de um adulto).

Sendo e cacau um dos ingredientes, trona a receita mais saudável porque o cacau, é a semente do fruto do cacaueiro e o principal ingrediente do chocolate. Ele é rico em antioxidantes, tendo ainda mais benefícios para a saúde. Tais como; melhorar o humor e combater a depressão e a ansiedade, por aumentar a produção de serotonina, o hormônio do bom humor, prevenir trombose, devido à presença de flavonol, combater o colesterol alto, por ser rico em antioxidantes e prevenir a formação das placas de ateroma, prevenir aterosclerose, por prevenir o acúmulo de colesterol nos vasos sanguíneos, prevenir anemia, por ser rico em ferro, reduzir o risco de diabetes, devido aos antioxidantes flavonoides e por ajudar no combate à resistência à insulina, prevenir problemas como demência e derrames, por melhorar a circulação sanguínea, cognição e a memória, reduz a pressão porque melhora a qualidade dos vasos sanguíneos, ajuda a regular o intestino porque possui flavonóis e catequinas que chegam ao intestino grosso onde podem aumentar a quantidade de bifidobactérias e lactobacillus, que são boas para a saúde, ajuda a controlar a inflamação, o que pode ser observado através da redução da quantidade de proteína C reativa no sangue.

Podemos acompanhar este mini bolo de cacau com fruta.