



BROWNIE PARA PEQUENO-ALMOÇO

Uma opção gulosa mas ao mesmo tempo saudável para pequeno-almoço ou lanche, especialmente para os amantes de chocolate!

 2 porções

INGREDIENTES

- 40 gramas de flocos de aveia
- 1/2 unidade média de banana (60 g)
- 100 gramas de leite de vaca UHT magro
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1/2 colher de chá de canela moída
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- pitada de sal grosso
- 1 unidade de tâmaras Medjool (sem caroço)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque todos os ingredientes no copo de um robot de cozinha e reduza a um puré uniforme.
- 2º Verta a massa para um pirex próprio para ir ao forno. Pode ficar simples ou então coloque toppings a gosto como: pepitas de chocolate; pepitas de chocolate 70% + nozes pecan; só nozes ou nozes pecan; framboesas; maçã ou pera aos cubos.
- 3º Leve ao forno a 200°C durante 20 minutos. Deixe arrefecer e depois divida em 2 porções.
- 4º Pode comer simples ou acompanhar com iogurte ou queijo: sugiro queijo fresco ou requeijão. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (108 g)	% DR
ENERGIA	160 kcal	172 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	12 %
H. CARBONO	26 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	12 g	12 g	14 %
GORDURA	3 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	880 mg	949 mg	40 %