

**BROWNIE DE BANANA SEM AÇÚCAR / BANANA'S BROWNIE WITHOUT SUGAR** 5 minutos 5 minutos 2 porções / portions**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de banana / 1 medium unit of banana
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim / 2 tablespoon of peanut butter
- 1 colher de sopa de cacau em pó / 1 tablespoon of cocoa powder

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Machucar a Banana / Smash the banana.
- 2º Misture a banana machucada com os outros ingredientes / Mix the smashed banana with the other ingredients.
- 3º Coloque em um recipiente de vidro e aqueça no forno microondas por 2.5 minutos / Put into the glass container and heat [microwave oven] for 2.5 minutes.
- 4º Variações / Variations: - Acrescentar: Pedacos de chocolate amargo ou castanhas em geral ou passas - Add: Bitter chocolate (70 a 80%) or Nuts or raisins

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO / PORTION (78 g)	% DDR
ENERGIA	197 kcal	154 kcal	8 %
GORDURA	11 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SÓDIO	43 mg	34 mg	1 %
CARBOIDRATOS	24 g	19 g	6 %
AÇÚCARES	11 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	—