



## BOLINHO DE AVEIA RÁPIDO

 3 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 60 gramas de aveia em flocos crua
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó (9 g)
- 1 unidade média de banana (124 g)
- 1 colher de café de fermento em pó (3 g)
- 1 colher de pasta de Amendoim Tocca (15 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo;
- 2º Misture a aveia, o cacau e a banana amassada. Misture bem;
- 3º Por ultimo coloque o fermento.
- 4º Divida a massa em 3 forminhas e leve ao microondas por 2 minutos (dependendo da potência do microonda é menos ou mais tempo);
- 5º Deixe esfriar e use a Pasta de amendoim como cobertura;

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (79 g)	% DDR
ENERGIA	188 kcal	149 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	21 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	9 %
GORDURA	8 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	235 mg	187 mg	8 %