



BROWNIE FIT DE BATATA-DOCE

 12 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce crua (355 g)
- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 1/2 xícara de farinha de aveia (50g)
- 2 colheres de sopa rasas de cacau em pó (18 g)
- 1/3 de xícara de mel (66ml)
- 1/3 de xícara de Açúcar mascavo (56g)
- 1/4 de xícara de Leite desnatado (50ml)
- 1 colher de sopa de Pasta de amendoim (18 g)
- 20 gramas de noz-pecan, torrada, sem sal
- 1 colher de sopa de óleo vegetal, coco (14 g)
- 2 colheres de chá de fermento em pó (14 g)
- 1 colher de sopa de flocos de aveia (8 g)
- 2 colheres de chocolate em gotas 70% cacau (50g)

MÉTODO DE PREPARO

1. Asse a batata-doce com a casca em forno médio até que estejam macias o suficiente para serem amassadas (aproximadamente 30 minutos). Se preferir cozinhe na água ou no forno de micro-ondas.
2. Preaqueça o forno a 190°.
3. Descasque e amasse as batatas.
4. Em seguida junte em uma tigela com as bananas amassadas, os ovos, o leite, o mel, o açúcar mascavo, o cacau em pó, as nozes picadas, a manteiga de amendoim, o óleo de coco e misture bem.
5. Depois acrescente a farinha de aveia, o fermento em pó e misture delicadamente.
6. Ajeite a massa em uma assadeira antiaderente e cubra com a aveia em flocos e as gotas de chocolate.
7. Asse por 30 minutos, desligue e deixe esfriar fora do forno.
8. Se for comer nos dias seguintes recomendo armazenar em geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	218 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	31 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	6 %
GORDURA	8 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	292 mg	247 mg	10 %