



PETIT GATEAU

 3 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades médias de banana (372 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó (26 g)
- 2 colheres de sopa de nozes picada (40g)
- 1 colher de sopa de Xylitol ou açúcar mascavo ou açúcar de coco (10g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse bem as bananas até virarem uma pasta;
- 2º Misture o cacau e o fermento;
- 3º Prove para avaliara a doçura, se for preciso acrescente o xylitol ou os outros açúcares;
- 4º Dê uma leve tostada nas nozes para acentuar o sabor no forno ou frigideira. Incorpore as nozes, mexendo com cuidado;
- 5º Coloque em uma forma com papel manteiga ou untada e leve ao forno por 10 ou 15 minutos. Retire do forno com a massa ainda macia e úmida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (101 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	136 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	15 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	8 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	290 mg	292 mg	12 %