Géssica Araújo
Nutricionista · 24112

BOLO DE CANECA

Um bolinho fácil e nutritivo que vai agregar valor ao seu café da manhã ou lanche .

5 minutos
10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana maçã crua (65 g) ou 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de chá cheias de aveia em flocos crua (4 g) ou 2 colheres de chá de farelo de aveia (4g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de sopa rasa de cacau cru (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse bem a banana com um garfo.
2º Acrescente o ovo e misture.
3º Junte os outros ingredientes.
4º Coloque em uma caneca e leve ao microondas por 2 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	121 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	19 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	6 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	40 mg	32 mg	1 %