



## DONUTS DE CHOCOLATE NO MICROONDAS

 6 porções

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo
- 100 gramas de iogurte natural ou de soja natural
- 2 colheres de sopa cheias de cacau em Pó
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 unidade média de banana madura (ou puré maçã - cerca de 2 maçãs)
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia ou farinha de arroz
- Opcional para pepitas/ topping: 1 quadrado de chocolate preto

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar os ingredientes todos num recipiente (exceto o chocolate) e mexer muito bem até ficar homogêneo
- 2º Transferir a massa para os moldes e levar ao microondas cerca de 4 a 6 minutos a máxima potência (opcional: raspar o chocolate e misturar com a massa, antes de ir ao microondas)

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DR
ENERGIA	155 kcal	98 kcal	5 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	11 %
H. CARBONO	14 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	4 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	6 %
SÓDIO	394 mg	249 mg	10 %