

**BOLO DE CANECA**

Lanche de manhã ou de tarde

🕒 5 minutos

🕒 5 minutos

🍴 1 unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana inteira [65 g]
- 1 unidade de polpa do coco [45 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem [15 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 colher de chá de canela em pó [3 g] - À gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes e levar ao forno micro-ondas em potência alta por dois minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (120 g)	% DDR
ENERGIA	225 kcal	270 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	17 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	17 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	14 g	17 g	77 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	18 %
SÓDIO	583 mg	699 mg	29 %