

## BOLINHO PRÁTICO

bolinho feito numa caneca preparado no microondas

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 1 unidade de banana prata bem madura
- 1 colher de sopa de farinha de trigo (7 g)
- 2 colheres de sopa de leite de vaca desnatado
- 1/2 colher de chá de fermento químico em pó
- 1 colher de chá cheia de açúcar mascavo (4 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e misture com o ovo
- 2º Acrescente os demais ingredientes e misture
- 3º Coloque no microondas em potência máxima por 2 minutos

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 121 kcal  | 6 %   |
| CARBOIDRATOS       | 19 g      | 6 %   |
| PROTEÍNA           | 5 g       | 7 %   |
| GORDURA            | 3 g       | 5 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 4 %   |
| SÓDIO              | 179 mg    | 7 %   |