Adriana Mourão
Nutricionista · 85671/P

BARRINHA DE CEREAL DE BANANA

by @juh_moraiis

35 minutos
1 hora
8 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 300 gramas de aveia em flocos
- 3 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (16 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse as bananas e misture bem com o restante dos ingredientes.
2º Coloque em uma forma untada e leve para assar por 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (56 g)	% DDR
ENERGIA	295 kcal	165 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	55 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	7 g	9 %
GORDURA	5 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	5 g	20 %
SÓDIO	3 mg	2 mg	0 %