



BOLINHO DE BANANA COM CACAU

Opção rápida e gostosa para o café da manhã, pré treino ou café da tarde

 5 minutos
 10 minutos
 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 1 unidade de banana, crua (101 g)
- 10 gramas de chocolate em pó 70% cacau ou 1 colher de sopa rasa de cacau em pó seco, sem adoçante (5 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, canela, pó (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha, amasse as bananas com um garfo.
- 2º Em um recipiente, quebre os ovos e adicione o cacau em pó, a aveia e a canela e bata com um garfo até misturar bem.
- 3º Adicione este batido às bananas.
- 4º Coloque em forminhas de silicone e asse na air fryer por 10min a 180 graus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	160 kcal	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	23 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	10 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	62 mg	62 mg	3 %