



### BOLINHO RÁPIDO DE BANANA E MAÇÃ ALESSANDRA MELO

Um bolinho rápido para seu lanche da tarde. Não leva açúcar, apenas das frutas.

 20 minutos 25 minutos 5 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1/2 xícara de chá de farelo de aveia, cru (47 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 unidade de ovo inteiro (45 g)
- 1/2 unidade média de maçã (65 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela amasse a banana com auxílio de um garfo;
- 2º Pique meia maçã em cubos pequenos com casca; reserve
- 3º Agora adicione em uma tigela todos os ingredientes: farinha de aveia, o ovo, azeite, canela, a banana amassada e a maçã, deixando por último o fermento em pó.
- 4º Misture muito bem todos os ingredientes, por fim adicione o fermento em pó.
- 5º Unte forminhas de muffin e despeje a massa em porções iguais. Leve na airfryer por 10-15 minutos á 180°C, sempre olhando para não queimar. Quando estiverem levemente dourados estão prontos.
- 6º Observação: Caso haja necessidade pode adicionar 10ml de leite semidesnatado, ou leite vegetal apenas para deixar a massa levemente lisa. Opcional.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (53 g)	% DDR
ENERGIA	128 kcal	68 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	27 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	397 mg	212 mg	9 %