



## BOLO DE CHOCOLATE E BANANA

### INGREDIENTES

- 2 unidades médias de banana, crua [236 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cru [156 g]
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [11 g]
- 1 colher de sobremesa cheia de açúcar mascavo [13 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1 colher de chá de extrato de baunilha, artificial, sem álcool [4 g]
- 1 colher de sopa de mix de Castanhas Variadas [20 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1-Em uma tigela, coloque as bananas amassadas, os ovos, o açúcar, a essência de baunilha e bata até misturar bem. 2-Adicione o cacau e misture. 3-Acrescente o mix de castanhas e o fermento e misture até incorporar. 4-Transfira a massa para forminha de cupcake, leve para o forno preaquecido a 180 °C até dourar e ao espetar um palito no meio, ele sair limpo.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	142 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	18 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	9 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	209 mg	9 %