

**BOLO DE BANANA, AVEIA E CHOCOLATE**

Excelente opção para o café da manhã e lanches.

 15 minutos 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata (65 g)
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó 50% (5 g)
- 1 colher de sopa rasa de farinha de aveia (8 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa rasa de chocolate em pó (10 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó (16 g)
- 1 pitada de fermento químico em pó (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, amasse a banana com um garfo. Depois adicione o ovo, a farinha de aveia e o cacau em pó e o fermento.
- 2º Leve ao forno pré-aquecido à 180°C e deixe assar até dourar.
- 3º Para a calda, misture o leite em pó e o chocolate em pó com um pouco de água (adicionar 1 colher de sopa de água aos poucos) até ficar na consistência desejada. Depois de pronta, jogue a calda por cima do bolo assado.
- 4º Pronto para servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (145 g)	% DDR
ENERGIA	195 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	28 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	17 %
GORDURA	7 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	163 mg	237 mg	10 %