nutrium

Amanda Jacinto
Nutricionista · 85706

BOLO DE CANECA (CHOCOLATE)

Ingredientes: 1 ovo 1 banana madura amassada 2 colheres de sopa de farinha de aveia 1 colher de sopa de cacau em pó 1 pitada de fermento em pó

5 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 unidade média, prata de banana (40 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 1 colher de sopa de cacau cru (15 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse a banana diretamente em uma caneca.
2º Adicione o ovo, a farinha de aveia, o cacau em pó e o fermento.
3º Misture tudo muito bem até formar uma massa homogênea.
4º Coloque a caneca no micro-ondas e cozinhe por cerca de 2 minutos, ou até que o bolo esteja firme no centro.
5º Espere esfriar um pouco e está pronto para servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (123 g)	% DDR
ENERGIA	195 kcal	240 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	29 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	15 %
GORDURA	5 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	18 %
SÓDIO	449 mg	554 mg	23 %