

BOLO DE CANECA DE BANANA

Bolo prático de banana e chocolate feito no microondas

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sobremesa cheia de chocolate em pó de qualquer marca [10 g]
- 2 colheres de sopa de leite de vaca semidesnatado [14 g]
- 1 colher de café de fermento químico em pó
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana
- 2º Misture com o ovo e o leite
- 3º Acrescente a farinha e o achocolatado
- 4º Acrescente o fermento e misture bem
- 5º Transfira para uma caneca e leve ao microondas por 1:30 a 2:00 dependendo da potência do microondas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	236 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	26 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	13 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	199 mg	298 mg	12 %