

**BOLO DE CHOCOLATE E BANANA** 12 fatia pequena**INGREDIENTES**

- 160 gramas de farinha de aveia
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 colher de sopa de óleo de soja [8 g]
- 100 gramas de bebida, água de torneira
- 5 colheres de sopa cheias de chocolate em pó de qualquer marca [75 g]
- 3 unidades de banana prata crua [195 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave e descasque as bananas
- 2º No liquidificador, misture todos os líquidos
- 3º No liquidificador, misture todos os líquidos
- 4º Em uma vasilha, misture todos os secos
- 5º Despeje a mistura líquida na seca e mexa bem até obter uma massa homogênea
- 6º Despeje a mistura numa forma untada e asse em forno pré-aquecido a 180°C até assar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA PEQUENA [50 g]	% DDR
ENERGIA	204 kcal	102 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	36 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	5 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	219 mg	110 mg	5 %