Ana Carolina O. Melcher
Nutricionista · CRN-8/ 14914/P

BOLO DE CANECA BANANA E AVEIA

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)
- 10 gramas de whey 100% HD
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 unidade de banana caturra madura (100 g)
- 1 colher de chá de fermento (5 g) - opcional
- 1 colher de sopa de cacau puro (5 g) - opcional

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar todos os ingredientes e o fermento por último Levar ao microondas por +ou- 2min

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (193 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	337 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	28 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	10 g	19 g	25 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	33 %
SÓDIO	33 mg	64 mg	3 %