



## BROWNIE SEM FARINHA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de banana madura (95 g)
- 150 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 10 gramas de cacau em pó magro Nestlé
- 10 gramas de iogurte Lindal's Kvarg Straciatella

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Com um garfo esmagar bem a banana
- 2º Adicionar as claras e o cacau à banana e misturar tudo.
- 3º Levar ao microndas por 2 minutos.
- 4º Transferir para um prato e cobrir com o iogurte.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (226 g)	% DR
ENERGIA	71 kcal	159 kcal	8 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	41 %
H. CARBONO	6 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	5 g	12 g	13 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	128 mg	288 mg	12 %