






MADALENAS DE CHOCOLATE

 10 minutos
 40 minutos
 8 madalenas

INGREDIENTES

- 150 gramas de banana, sem casca [2 pequenas]
- 2 ovos
- 40 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó [24 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré- aquecer o forno a 150°C.
- 2º Triturar a banana, os ovos e a aveia com o auxílio de uma varinha mágica.
- 3º Adicionar o fermento, o chocolate em pó e envolver bem.
- 4º Colocar na forma de madalenas e levar ao forno cerca de 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR MADALENA (45 g)	% DR
ENERGIA	176 kcal	79 kcal	4 %
PROTEÍNA	8 g	3 g	7 %
H. CARBONO	20 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	12 g	6 g	6 %
GORDURA	6 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	419 mg	187 mg	8 %