



BROWNIE SAUDÁVEL

 5 horas

 5 horas

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 30 gramas de cacau em pó 70%
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 30 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione em um recipiente, os ingredientes e misture bem
- 2º Leve ao micro-ondas por 2 minutos
- 3º Adicione 2 quadradinhos de chocolate derretido por cima [Opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	169 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	25 g	8 %
PROTEÍNA	5 g	6 %
GORDURA	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	612 mg	25 %