

**BOLINHO DE CANECA COM PROTEÍNA VEGETAL**

Essa receita leva ovo e aveia

 10 horas 15 horas 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 3 colheres de sopa rasas de aveia em flocos [21 g]
- 1 colher e sobremesa cheia de cacau em pó 100% [3 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 porção de proteína vegetal [30 g]
- 10 colheres de sopa de água [50 g]
- 1 pitada de canela, pó [1 g]
- 1 colher de chá de fermento químico em pó [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente adicione a banana já amassada, a aveia e o ovo e misture bem
- 2º Depois adicione o cacau em pó, a proteína vegetal e a canela e misture. Vá acrescentando a água aos poucos, até atingir uma mistura homogênea. Logo em seguida, adicione o fermento em pó.
- 3º Unte uma caneca de porcelana ou própria para o microondas com um fiozinho de óleo e despeje a mistura na caneca já untada.
- 4º Leve ao forno microondas por 1 minuto e 30 segundos. Após esse tempo por algumas rodadas de 40 segundos até o bolinho perder o aspecto de molhado em cima. Você pode repetir os 40 segundos quantas vezes precisar, vai depender da potência do microondas [eu precisei de 3x mais 1 de 30 segundos]
- 5º Agora é só esfriar um pouco e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [214 g]	% DDR
ENERGIA	159 kcal	340 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	15 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	16 g	34 g	45 %
Gordura	4 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	22 %
SÓDIO	749 mg	1606 mg	67 %