

BOLO FIT DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana prata
- 2 unidades de ovo de galinha
- 80 gramas de aveia em flocos
- 20 gramas de whey protein [opcional]
- 50 gramas de iogurte natural
- 20 gramas de mel ou 15 gramas de adoçante Xilitol
- 1 colher de chá de canela em pó [opcional]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse as bananas e misture com os ovos
- 2º Adicione a aveia e o whey protein (se for usar)
- 3º Misture o iogurte, o mel ou adoçante e a canela
- 4º Por último, incorpore o fermento.
- 5º Coloque em forma pequena untada e asse a 180°C por 25-30 minutos
- 6º Obs: Se não quiser usar whey, apenas aumente a quantidade da aveia para 100g.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	28 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	306 mg	13 %