

BOLO DE BANANA DE CANECA

 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de aveia
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º BATER A MASSA ATÉ FICAR HOMOGÊNEA E COLOCAR POR 2MIN 45 SEG NO MICROONDAS EM UMA CANECA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (135 g)	% DDR
ENERGIA	180 kcal	243 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	28 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	15 %
CORDURA	5 g	6 g	12 %
CORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	18 %
SÓDIO	37 mg	50 mg	2 %