Bianca Scudeler
Nutricionista · 80131

BOLO DE BANANA DE CANECA COM MEL

1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de aveia
- 1 unidade média de banana, crua (118 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sobremesa de mel (9 g)

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (197 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	311 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	28 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	15 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	26 mg	52 mg	2 %