

BOLINHO PRESTÍGIO DE MICROONDAS

Perfeita para matar a vontade de comer um docinho sem sair da dieta. Esta receita também tem nutrientes que auxiliam na produção de serotonina, responsável pela sensação de bem estar e relaxamento e é excelente para aquele dia onde você precisa melhorar seu humor.

 10 minutos 15 minutos 1 Unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 2 colheres de sopa, seco, ralado de coco cru [24 g]
- 1/2 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [3 g]
- 1 colher de chá de fermento [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes mexendo bem, na ordem da lista, adicionando por último o coco ralado e o fermento.
- 2º Despeje em uma caneca e leve ao micro-ondas por aproximadamente 2,5 minutos.
- 3º Para finalizar, adicione 1 quadradinho de chocolate 70% por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (171 g)	% DDR
ENERGIA	150 kcal	257 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	17 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	10 %
GORDURA	9 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	9 g	40 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	765 mg	1309 mg	55 %