

BOLO DE BANANA INTEGRAL DA LETÍCIA

 9.9 Fatias

INGREDIENTES

- 5 unidades de ovo de galinha [225 g]
- 2 unidades de banana nanica crua [200 g]
- 5 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [27 g]
- 1 colher de sopa de manteiga, sem sal [14 g]
- 4 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo [44 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador os ovos, a banana e a manteiga.
- 2º Em seguida, misture os demais ingredientes e bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- 3º Despeje a mistura em uma forma untada ou em forma de silicone.
- 4º Asse em fogo baixo até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR FATIA (50 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|------------------|-------|
| ENERGIA | 167 kcal | 84 kcal | 4 % |
| CARBOIDRATOS | 22 g | 11 g | 4 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 3 g | 5 % |
| GORDURA | 7 g | 4 g | 7 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 2 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 1 g | 6 % |
| SÓDIO | 257 mg | 128 mg | 5 % |