BRUNA BERCKE
Nutricionista · 54746

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 %