

**BOLO DE CANECA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de clara de ovo de galinha (30 g)
- 1 unidade pequena de banana (95 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 2 colheres de leite de coco em pó (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata a clara até formar bolhas;
- 2º Acrescente a banana esmagada, o fermento e o leite de coco em pó;
- 3º Misture bem e leve ao microondas por 30 segundos, retire e veja se está pronto;
- 4º Coloque mais 1 minutos ou o tempo suficiente que vc veja que o bolinho cozinhou;
- 5º Comaquentinho;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (123 g)	% DDR
ENERGIA	169 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	11 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	9 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	11 g	52 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	880 mg	1082 mg	45 %