

**BOLO DE BANANA C/ CHOCOLATE (SEM GLÚTEN)**

Uma receita fácil de um bolinho de banana sem glúten, super saudável, gostoso e nutritivo.

 35 minutos
 45 minutos
 3 porções

INGREDIENTES

- 2 bananas pratas (140g)
- 3 col de sobremesa de pasta de Amendoim Integral (45g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 3 quadradinhos de chocolate meio amargo 70% cacau (25g)
- 1 col de café de canela pó (3g)
- 1 col de café de fermento em pó (3g)
- 1 col de café de essência de baunilha (3g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, adicione todos os ingredientes menos o chocolate.
- 2º Amasse a banana e misture bem.
- 3º Adicione metade do chocolate picado e misture novamente.
- 4º Coloque em uma assadeira untada ou com papel manteiga, despeje a outra metade do chocolate picado por cima e leve para assar a 180°C por 20-25 minutos.
- 5º Retire do forno e leve para gelar no freezer por uns 10 minutos para manter a consistência firme.
- 6º Retire do freezer e sirva-se!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PEDAÇO (100 g)	% DDR
ENERGIA	226 kcal	226 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	17 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	13 %
GORDURA	13 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	208 mg	208 mg	9 %