

**CUPCAKE FUNCIONAL DE CHOCOLATE (BIOMASSA DE BANANA VERDE)**

Além do prebiótico da biomassa, possui ingredientes especiais que são benéficos ao organismo

 35 minutos 45 minutos 9 porções**INGREDIENTES**

- 345 ml de bebida Vegetal de Aveia **ou** 345 ml de leite de vaca desnatado **ou** 345 ml de bebida Vegetal de Amêndoa **ou** 345 ml de bebida Vegetal de Castanha de Caju
- 1/4 xícara de chá de óleo, soja, mesa ou cozinha [55 g] **ou** 1/4 de azeite de oliva extra virgem [55g]
- 3/4 xícara de chá cheia de açúcar [128 g] **ou** 3/4 xícara de chá cheia de açúcar mascavo [128 g]
- 20 gramas de farinha de linhaça dourada **ou** 2 colheres de sopa de semente de linhaça [20 g]
- 2 colheres de sopa rasa de cacau, pó [11 g]
- 2 xícaras de chá de farinha de arroz, branco [316 g] **ou** 2 xícaras de chá de farinha de arroz, integral [316 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 15 gramas de biomassa de Banana Verde [1 col sopa]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pre aqueça o forno a 180 °C e arrume as forminhas de papel ou silicone em uma fôrma própria para cupcakes.
- 2º Misture bem todos os ingredientes líquidos.
- 3º Adicione o açúcar demerara e a farinha de linhaça e misture bem.
- 4º Peneire o chocolate em pó com a farinha de arroz. Acrescente a outra mistura, mexa até ficar homogêneo.
- 5º Coloque o fermento em pó e mexa até que incorpore bem. Por último, adicione a biomassa de banana-verde e misture.
- 6º Coloque a massa nas forminhas de papel até a metade e leve ao forno até que assem, cerca de 35 minutos.
- 7º Coloque a massa nas forminhas de papel até a metade e leve ao forno até que assem, cerca de 35 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	284 kcal	284 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	46 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	6 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	122 mg	122 mg	5 %