

**BOLINHO DE CHOCOLATE FUNCIONAL (MICRO-ONDAS)** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar (10g)
- 1 colher de chá de fermento químico (5 g)
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia (20g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó (20g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Primeiro amasse a banana;
- 2º em seguida, adicione os ingredientes (menos o leite em pó) em um recipiente que possa ir ao microondas, e adicione a massa 4 colheres de água, ou adicione mais água até a massa adquirir uma consistência homogenia, sem grumos.
- 3º Por fim, leve ao microondas por 3 minutos em potência alta.
- 4º Para a cobertura: misture um pouco de água no leite em pó até que se tenha uma textura de creme, em seguida, coloque sobre o bolo. [opcional, você pode misturar o leite em pó na mistura do bolo caso não desejar cobertura]

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	194 kcal	232 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	36 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	10 g	11 g	15 %
GORDURA	7 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	8 g	32 %
SÓDIO	1108 mg	1325 mg	55 %