

BROWNIE SAUDÁVEL

 1 Porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade grande de banana [90 g]
- 30 gramas, de cacau em pó 50%
- 15 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo, o cacau, 1 colher de fermento em pó, misture bem, depois acrescente uma banana amassada e mexa bem. Leve ao microondas por 2 min. Derreta por cima o chocolate meio amargo.
- 2º Misture o ovo, o cacau, 1 colher de fermento em pó, misture bem, depois acrescente uma banana amassada e mexa bem. Leve ao microondas por 2 min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (144 g)	% DDR
ENERGIA	192 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	19 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	14 g	19 %
GORDURA	9 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	11 g	44 %
SÓDIO	56 mg	81 mg	3 %