

BOLINHO DE CHOCOLATE DE MICROONDAS

 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse bem a banana e depois misture com o outros ingredientes, até ficar bem homogêneo;
- 2º Acrescente os outros ingredientes e misture bem;
- 3º Passe a mistura para uma caneca nem bonita, e leve ao micro ondas por 1 minuto e trinta segundos [obs: o tempo pode variar de acordo com o microndas, então coloque um palito de dente para perfurar seu bolinho, se sair seco, está pronto, se não, vá colocando mais 20 segundos até ficar pronto]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [164 g]	% DDR
ENERGIA	144 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	24 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	14 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	32 mg	52 mg	2 %