

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 % |