

## BOLINHO DE WHEY DA LÍLIA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de banana, crua (101 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 30 gramas de farinha de aveia
- 15 gramas de leite de vaca desnatado
- 5 gramas de óleo
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 15 gramas de semente de girassol, seco
- 15 gramas de semente de abóbora, seco
- 5 gramas de fermento químico em pó

### MÉTODO DE PREPARO

1º Amassar banana e mistura todos os ingredientes ,adicionar o fermento químico

2º assar em forminha untada ou caneca caso queira assar no microondas

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (236 g)	% DDR
ENERGIA	227 kcal	536 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	22 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	9 g	20 g	27 %
GORDURA	13 g	30 g	55 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	10 g	40 %
SÓDIO	239 mg	564 mg	23 %