

BOLO DE BANANA DE MICRO-ONDAS COM CACAU E CANELA

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata bem madura [65 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 colher de chá de fermento químico em pó [5 g]
- 1 colher de chá de canela em pó [3 g]
- 1 colher de chá de cacau em pó sem adoçante [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar bem a banana e juntar o ovo, a farinha, o cacau e a canela.
- 2º Após misturar bem, acrescentar o fermento e levar ao micro-ondas em tigela própria, com sobra de 3 dedos da margem, por 2 ou 3 minutos (a depender da potência), sempre parando de 30 em 30 segundos para evitar derramar.
- 3º Após esse tempo corte ao meio para verificar se está assado, polvilhe canela e pode consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (152 g)	% DDR
ENERGIA	186 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	31 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	16 %
GORDURA	5 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	7 g	29 %
SÓDIO	366 mg	555 mg	23 %