

## BROWNIE DE MICROONDAS

Brownie funcional prático

 1 porção

### INGREDIENTES

- 50ml de leite de vaca desnatado
- 10 gramas de cacau 100%
- 1/2 unidade de banana prata amassada [33 g]
- 15 gramas de farinha de aveia
- 1/2 colher de café de fermento em pó
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Misture a farinha, o cacau e o fermento e em seguida incorpore os demais ingredientes.

2º Leve ao forno microondas por 4 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [119 g]	% DDR
ENERGIA	171 kcal	203 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	24 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	9 %
GORDURA	9 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	23 %
SÓDIO	275 mg	326 mg	14 %