



BOLO DE CACAU DE MICROONDAS

Bolinho rápido e perfeito para o café da manhã e lanchinhos.

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 120 gramas de aveia em flocos finos OU farelo de aveia
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 2 colheres de sopa de fruta seca ou desidratada (ameixa, uva, damasco picado, blue berry, gogy berry))
- 2 colheres de sopa de castanhas mistas picadas (castanha de caju, castanha do Pará, amendoim, amêndoas, pistache, nozes ou outra de sua preferência) - [opcional]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos e misture a eles as bananas previamente amassadas. Misture os outros ingredientes, por último o fermento Coloque em uma forminha de silicone de bolo inglês ou em forminhas de silicone de cupcake e asse no micro-ondas por 4 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	254 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	38 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	25 %
SÓDIO	254 mg	11 %