



## BOLINHO DE BANANA E AVEIA

Ótimo como um lanche intermediário da manhã ou da tarde

-  1 hora
-  5 horas
-  2 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade grande, de banana amassada (90 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos finos (30 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 15 gramas de coco seco, ralado - Opcional
- 1 pitada de condimento, canela, pó (3 g) - Opcional
- 1 dosador de whey Protein (Rice Protein) Growth (15 g) ou 25 gramas de whey Protein | Isolate Prime Whey | 25g Proteína | 900g - Bodyaction
- 1 colher de café de fermento químico em pó (5 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana já em um recipiente de vidro que vá ao microondas
- 2º Adicione a aveia, o ovo, canela, coco, whey (opcional, se quiser o lanche mais proteico)
- 3º Miscute bem, dissolva o fermento em um 10 ml de água morna e adicione a mistura e mexa bem.
- 4º Miscute bem
- 5º Como opcional também pode-se adicionar meia colher de pasta de castanhas ou amendoim e gotas de chocolate sem lactose por cima.
- 6º Leve para o microondas por 4 minutos e pronto!
- 7º Pode ser dividido ao meio e servir duas porções, uma para a manhã e uma para a tarde. Leve a geladeira. Pode ser consumido morno ou gelado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	238 kcal	203 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	23 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	16 g	14 g	18 %
GORDURA	9 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	19 %
SÓDIO	328 mg	280 mg	12 %