



BROWNIE DE BANANA

uma boa opção para pré-treino

-  15 minutos
-  25 minutos
-  4.3 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana nanica crua (200 g)
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º pré aqueça o forno a 180 graus.
- 2º bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa homogênea.
- 3º coloque a massa em uma assadeira untada ou antiaderente e leve ao forno por aproximadamente 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PEDAÇO (60 g)	% DDR
ENERGIA	181 kcal	108 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	29 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	8 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	10 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %