

BOLINHO DE BANANA

 4 unidades

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana bem madura (100 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- canela em pó a gosto
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa de mel (opcional)
- 2 quadradinhos de chocolate meio amargo (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º amasse bem a banana e misture todos os ingredientes menos o chocolate
- 2º coloque em forminhas de silicone e leve assar
- 3º após assado derreta o chocolate e passe por cima dos bolinhos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (63 g)	% DDR
ENERGIA	185 kcal	117 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	29 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	6 %
GORDURA	6 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	241 mg	152 mg	6 %