

### BOLO SIMPLES DE BANANA FIT



Perfeito para um café da manhã ou lanche leve, [Apenas 275kcal], esse bolinho é prático, nutritivo e feito com ingredientes que você tem em casa. Nutri -Gabriel Sanches ----- O que esperar: Ele não cresce muito, mas fica com uma textura macia e úmida, como um bolinho individual estilo "mug cake". A caneca ou potinho precisa ter espaço sobrando, porque ele pode subir um pouco durante o cozimento no micro-ondas. Quer que ele cresça mais? Você pode adicionar: 1/4 de colher de chá de fermento ou 1/4 de colher de bicarbonato de sódio [opcional] para deixá-lo mais aerado.

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica [100 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de chá de canela em pó [3 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana com um garfo até formar um purê.
- 2º Adicione o ovo, a aveia e a canela.
- 3º Misture bem com o garfo ou uma colher até obter uma massa homogênea.
- 4º Transfira a massa para uma caneca ou tigelinha que possa ir ao micro-ondas.
- 5º Leve ao micro-ondas por cerca de 2 a 3 minutos, dependendo da potência do seu aparelho.
- 6º Retire com cuidado, deixe amornar e aproveite!
- 7º Dica: Você pode finalizar com um pouco de pasta de amendoim, rodela de banana ou um fio de mel por cima. Dica 2: Caso eu tenha te prescrito a creatina, você pode acrescentar sua dose de creatina diária na receita!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	159 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	27 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 %
SÓDIO	30 mg	1 %