



BOLO DE CANECA

Um bolinho fácil e nutritivo que vai agregar valor ao seu café da manhã ou lanche .

 5 minutes 10 minutes 1 porção

INGREDIENTS

- 1 unidade of banana maçã crua (65 g) or 1 unidade of banana prata crua (65 g)
- 1 unidade of ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de chá cheias of aveia em flocos crua (4 g)
- 1 tsp of spices, cinnamon, ground (3 g)
- 1 colher de sopa rasa de cacau cru (15 g)

COOKING METHOD

- 1º Amasse bem a banana com um garfo.
- 2º Acrescente o ovo e misture.
- 3º Junte os outros ingredientes.
- 4º Coloque em uma caneca e leve ao microondas por 2 minutos.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (80 g)	% DRI
ENERGY	123 kcal	98 kcal	5 %
CARBOHYDRATE	19 g	15 g	5 %
PROTEIN	5 g	4 g	6 %
FAT	4 g	3 g	5 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	4 %
FIBER	3 g	2 g	9 %
SODIUM	40 mg	32 mg	1 %