

BROWNIE DE AIR FRYER

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [11 g]
- 5 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça a air fryer por 10 min a 160º.
- 2º Em um refratário, coloque a banana machucada, 1 ovo, duas colheres de sopa de cacau em pó 50% e 1/2 colher de café de fermento e baunilha ao seu gosto.
- 3º Mexa tudo até ficar uma mistura homogênea.
- 4º Se preferir, coloque chocolate amargo por cima. Coloque na air fryer por 10 minutos a 160º.
- 5º Se sirva!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	18 %
SÓDIO	459 mg	19 %