

RECEITA DE BOLO DA CANECA DE BANANA E CHOCOLATE

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 1 colher de sopa de cacau em pó magro
- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- 1 ovo de galinha inteiro cru [55 g]
- 2 colheres de sopa de leite magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar todos os ingredientes com a varinha mágica. Se optar por farinha de aveia, basta esmagar primeiro a banana e depois é só mexer todos os ingredientes com um garfo.
- 2º Colocar a massa numa chávena e levar 3 minutos ao microondas (variável com a potência do mesmo).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DR
ENERGIA	150 kcal	254 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	29 %
H. CARBONO	17 g	30 g	11 %
AÇÚCARES	8 g	13 g	15 %
GORDURA	5 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	27 %
SÓDIO	48 mg	81 mg	3 %