

**BOLA DA CANECA NO MICROONDAS** 5 minutos**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 4 colheres de sopa de flocos de aveia [32 g]
- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- 1 colher de chá de azeite [2 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa caneca bater 1 ovo inteiro.
- 2º Esmagar metade da banana e adicionar à caneca, juntamente com os flocos ou farinha de aveia.
- 3º Adicionar 1 colher de chá de azeite ou óleo de coco e canela se gostar.
- 4º Levar ao microondas 2 minutos na potência máxima.
- 5º Servir acompanhado da restante banana às rodela, mais canela se gostar... [e leite ou iogurte se estes alimentos fizerem parte da sua refeição]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	189 kcal	9 %
PROTEÍNA	9 g	18 %
H. CARBONO	21 g	8 %
AÇÚCARES	8 g	9 %
GORDURA	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	63 mg	3 %