

BOLINHO DE AVEIA FIT

 25 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- Adoçante a gosto
- 40 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 1 unidade de banana nanica bem madura
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e mexa bem. Despeje a mistura em formas para cupcake e leve para assar em forno médio (200° C), preaquecido, por 15 minutos. Depois de assado, polvilhe canela sobre os bolinhos e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (241 g)	% DDR
ENERGIA	163 kcal	393 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	27 g	65 g	22 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	25 %
GORDURA	6 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	9 g	38 %
SÓDIO	264 mg	635 mg	26 %