Julia Emili Kipper
Nutricionista · 18229D

# BOLO DE CANECA

10 minutos
1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana (65 g) ou 1 unidade média de maçã (130 g)
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia (36 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó(5 g)
- 1 colher de chá de canela em pó (3 g) - opcional
- 1 colher de chá de cacau em pó (3 g) - opcional

## MÉTODO DE PREPARO

1º Misture o ovo, banana ou maçã, aveia, fermento em pó, cacau e canela em uma xícara/caneca;
2º Leve ao micro-ondas por 2min30 – se desejar pode salpicar canela em pó por cima!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (183 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 155 kcal | 284 kcal | 14 % |
| CARBOIDRATOS | 26 g | 48 g | 16 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 12 g | 15 % |
| GORDURA | 4 g | 7 g | 12 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 8 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 8 g | 32 % |
| SÓDIO | 715 mg | 1311 mg | 55 % |