



BOLO DE CANECA DE BANANA

Rápido e prático, para o café da manhã ou lanche da tarde

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [54 g]
- 1 colher de sopa cheia de uva passa [18 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de cafezinho de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma caneca grande, amasse e misture a banana com o ovo
- 2º Acrescente os demais ingredientes, com exceção do fermento, e misture
- 3º Adicione o fermento e misture bem devagar [para o bolo ficar fofo]
- 4º Leve ao microondas, por volta de 2min e 40 segundos [o tempo varia com o aparelho]
- 5º Consuma morno ou frio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	218 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	39 g	13 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	19 %
SÓDIO	140 mg	6 %