nutrium

Karen Jonson
Nutricionista · 14661D

BOLO DE CANECA DE BANANA (COM NOZES)

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)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 3 unidades de noz crua (15 g) picadas

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma caneca grande, amasse e misture a banana com o ovo
2º Acrescente os demais ingredientes e misture
3º Leve ao microondas, por volta de 2min e 30 segundos (o tempo varia com o aparelho)
4º Consuma morno ou frio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	184 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	18 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	41 mg	2 %