

BOLINHO DE CACAU

Bolinho leve, saudável e gostoso para quem quer comer bem e para pessoas que não podem ou não querem comer glúten e leite de vaca.

 5 minutos
 5 minutos
 0.5 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 25 gramas de cacau

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana com um garfo.
- 2º Misturar o ovo e o cacau com a banana.
- 3º Colocar no microondas de 2 a 3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (135 g)	% DDR
ENERGIA	111 kcal	150 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	17 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	8 %
GORDURA	3 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	38 mg	52 mg	2 %