

BOLO DE CANECA DE AVEIA E BANANA

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1/2 unidade média de banana [62 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 1 chávena pequena de bebida de amêndoa sem açúcares Shoyce 0% [50 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º misturar todos os ingredientes numa caneca
- 2º levar a caneca ao microondas durante 3 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (182 g)	% DR
ENERGIA	135 kcal	246 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	26 %
H. CARBONO	14 g	25 g	9 %
AÇÚCARES	5 g	10 g	11 %
GORDURA	5 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	66 mg	120 mg	5 %