



CUPCAKE DE BANANA

INGREDIENTES

- 1 unidade grande banana (90 g)
- 2 claras e uma gema
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misturar bem todos os ingredientes e despejar em uma caneca. Picar 1 quadradinho de chocolate 70% cacau . levar ao microondas por 2 minutos e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	149 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	18 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	677 mg	28 %