

**BOLINHO DE BANANA E MAÇÃ** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g]
- 1 unidade média, prata/branca de banana [40 g]
- 20 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de chá de extrato/essência de baunilha [4 g]
- 3 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Picar a maçã em pedaços e deixar umas 3 fatias finas para colocar no meio do bolinho. Em um liquidificador bater a banana, maçã e o ovo. Depois adicionar o farelo e bater novamente. Em um recipiente já untado, colocar a massa e adicionar todos os outros ingredientes. Levar a air fryer por 15 minutos à 180 graus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (177 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 114 kcal | 201 kcal | 10 % |
| CARBOIDRATOS | 20 g | 36 g | 12 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 9 g | 12 % |
| GORDURA | 3 g | 6 g | 11 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 6 g | 25 % |
| SÓDIO | 199 mg | 353 mg | 15 % |