

**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 %