



BOLINHO DE BANANA E MAÇÃ

1 porção

INGREDIENTS

- 1 unidade pequena of maçã Fuji com casca crua [80 g]
- 1 unidade média, prata/branca de banana [40 g]
- 20 grams of oat bran, raw
- 1 unidade of ovo de galinha [45 g]
- 1 tsp of spices, cinnamon, ground [3 g]
- 1 colher de chá de extrato/essência de baunilha [4 g]
- 3 grams of fermento químico em pó

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [177 g]	% DRI
ENERGY	114 kcal	201 kcal	10 %
CARBOHYDRATE	20 g	36 g	12 %
PROTEIN	5 g	9 g	12 %
FAT	3 g	6 g	11 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	7 %
FIBER	4 g	6 g	25 %
SODIUM	199 mg	353 mg	15 %