

**BOLINHO DE BANANA DE MICROONDAS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de banana caturra ou branca (55 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 15 gramas de farinha de tapioca [colher de sobremesa] **ou** 15 gramas de farelo de aveia, cru **ou** 15 gramas de amêndoas [colher de sobremesa cheia]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma caneca amassar a banana e quebrar o ovo inteiro, misturar até ficar homogêneo.
- 2º Adicionar a farinha de tapioca, a canela e a essência de baunilha, mexer tudo, levar ao microondas por 2 minutos e meio.
- 3º Assim que retirar pode colocar um pedaço (15g) de chocolate 70% dentro do bolinho [enfiar] e tampar a caneca por 30 segundos antes de consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (99 g)	% DDR
ENERGIA	165 kcal	164 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	21 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	11 %
GORDURA	6 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	16 %
SÓDIO	52 mg	51 mg	2 %