

BOLO DE BANANA (LORRAINE)

INGREDIENTES

- 200 gramas de banana nanica crua
- 100 gramas de ovo de galinha cozido
- 20 gramas de mel de abelha
- 20 gramas de açúcar mascavo
- 170 gramas de iogurte natural desnatado
- 175 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)
- 50 gramas de mirtilo, cru
- 1 grama de sal, cozinha

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bata todos os ingredientes e asse em forno pré aquecido até dourar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	167 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	30 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
Gordura	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	221 mg	9 %