

BOLINHO DE AVEIA E BANANA

 20 minutos 20 minutos 36 porções

INGREDIENTES

- 140 gramas de banana prata - 2 unidades
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [45 g]
- 5 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º mistura tudo muito bem, coloque em forminhas e leva na air fryer ate ficar douradinho

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 6 PORÇÕES [45 g]	% DDR
ENERGIA	163 kcal	73 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	26 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	4 %
Gordura	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	223 mg	101 mg	4 %