

**BOLINHO DE BANANA COM AVEIA** 5 minutos  
 30 minutos  
 6 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de banana nanica crua (200 g)
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos finos (66 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Primeiramente, amasse a banana com o auxílio de um garfo;
- 2º Misture a banana e a aveia;
- 3º Adicione o fermento químico em pó e misture;
- 4º Coloque a mistura em forminhas individuais de silicone;
- 5º Preaqueça o forno (ou airfryer) a 180°C por 5 minutos;
- 6º Leve as forminhas para o forno por 15 a 20 minutos (tempo depende do forno utilizado).

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (46 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 161 kcal  | 74 kcal           | 4 %   |
| CARBOIDRATOS       | 35 g      | 16 g              | 5 %   |
| PROTEÍNA           | 5 g       | 2 g               | 3 %   |
| GORDURA            | 2 g       | 1 g               | 1 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g               | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 4 g       | 2 g               | 7 %   |
| SÓDIO              | 365 mg    | 168 mg            | 7 %   |