

**BOLINHO DE BANANA DE MICRO COM CACAU** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1/2 unidade de banana nanica crua [50 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 15 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 colher de chá de fermento, bicarbonato de sódio [5 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de sopa de cacau em pó - 50% [5g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar todos os ingredientes e levar ao micro por 4 min

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (117 g)	% DDR
ENERGIA	141 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	23 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	12 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	21 %
SÓDIO	1115 mg	1309 mg	55 %