



BOLO DE CANECA DE BANANA E AVEIA

1 banana madura 1 ovo 2 colheres de farinha de aveia 1 pitada de canela 1 colher de café de fermento químico

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco (50 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1/2 colher de café de fermento, em pó para assar, sódio baixo (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um refratário pequeno, coloque a banana amassada, acrescente o ovo e misture com a banana. Coloque a aveia, a canela e o fermento e misture. Leve ao micro-ondas por 2 minutos. Polvilhe canela por cima do bolo ainda quente, se desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (156 g)	% DDR
ENERGIA	181 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	29 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	17 %
GORDURA	5 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	25 %
SÓDIO	48 mg	75 mg	3 %