

**BOLO DE BANANA**

Feito na air fryer

 15 minutos 30 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 banana
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 colher de sobremesa, cacau pó
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 colher de sopa de adoçante, forno e fogão, sucralose [10g]
- 20 gramas de leite de vaca desnatado
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition [30 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó - Opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça o forno ou a air fryer.
- 2º Amasse a banana. Misture o ovo e 1 colher de sopa do leite.
- 3º Acrescente os ingredientes secos: farinha de aveia, aveia em flocos, cacau em pó e sucralose. Por último o fermento. Mexa apenas para o fermento incorporar na massa já homogênea.
- 4º Leve a massa em uma forma antiaderente ou untada com um pouquinho de manteiga a air fryer, 180°C por aproximadamente 15 minutos ou até o palito sair lisinho da massa.
- 5º Enquanto assa, prepare a calda: 1 dosador de whey do seu sabor de preferência + 1 colher de sopa de leite desnatado. Mexa até virar um creminho consistente.
- 6º Retire o bolo do forno e acrescente a calda de whey. Espere esfriar e saboreie!
- 7º Se você não quiser fazer a caldinha de whey você pode fazer de leite em pó ou de cacau. Calda de cacau: 2 colheres de leite em pó; 1 pitada de cacau em pó; 1 colherzinha de manteiga; Água pra diluir e ficar um creme consistente; Aquece no microondas, despeje sobre o bolo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (127 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	222 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	25 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	13 g	17 g	23 %
GORDURA	4 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	19 %
SÓDIO	444 mg	563 mg	23 %