

**BOLO DE CANECA DE BANANA E CACAU** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia (10g)
- 1 unidade de banana prata amassada (65 g)
- 1/2 colher de sopa de cacau em pó, sem açúcar (3 g)
- 1 colher de café de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por aproximadamente 2 minutos. Se desejar pode fazer na airfryer. Basta colocar a massa em uma forminha pequena (como ramequim ou de silicone) e assar a 160-180°C por 10 a 15 minutos, até firmar e dourar levemente. O tempo pode variar dependendo da potência da sua airfryer, então fique de olho e faça o teste do palito. Também é possível fazer em uma frigideira antiaderente, como uma panquequinha. Unte uma frigideira pequena, despeje a massa e cozinhe em fogo baixo, com tampa, por 2 a 3 minutos. Vire com cuidado e deixe por mais 1 a 2 minutos, até dourar dos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	132 kcal	159 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	22 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	11 %
GORDURA	4 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	245 mg	295 mg	12 %