

**BROWNIE FIT DE BANANA E CACAU** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1/2 unidade de banana prata bem madura amassada [33 g]
- 1 colher de chá de cacau em pó 100%
- 1 colher de sopa de farelo de aveia [10g]
- 1 clara de ovo [33 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [5g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo e coloque em um potinho pequeno. Leve ao micro-ondas por 1 minuto e meio. Dica: Se quiser um toque especial, polvilhe canela ou coco ralado sem açúcar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [98 g]	% DDR
ENERGIA	111 kcal	108 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	26 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	10 %
GORDURA	2 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	16 %
SÓDIO	570 mg	558 mg	23 %