

BROWNIE DE BANANA

 15 minutos
 20 minutos
 1.5 Unidade

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes, prata de banana (110 g)
- 15 gramas de cacau em pó
- 36 gramas de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal, coco (27 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180°C. Bata no liquidificador todos os ingredientes até ficar homogêneo e coloque a massa em assadeira untada com óleo de coco. Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos, retire e deixe esfriar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	323 kcal	323 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	26 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	8 %
GORDURA	22 g	22 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	16 g	16 g	74 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	15 %
SÓDIO	4 mg	4 mg	0 %