



BOLO DE CANECA RÁPIDO

Um bolinho fácil e nutritivo que vai agregar valor ao seu café da manhã ou lanche .

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana d'água bem madura [65 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de farelo de aveia [15g]
- Canela em pó e adoçante eritritol à gosto [Opcional]
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse bem a banana com um garfo.

2º Acrescente o ovo e misture.

3º Junte os outros ingredientes.

4º Coloque em uma caneca e leve ao microondas por 2 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	131 kcal	105 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	23 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	7 %
GORDURA	4 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	12 %
SÓDIO	37 mg	29 mg	1 %