Rafaela Mendonça
Nutricionista · 16100054

# BOLINHO FIT DE CACAU

Pratico e ideal para o café da manhã ou lanche

5 minutos
1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 1 colheres de sopa de cacau em pó 50% ou 70%(20 g)
- 1 unidade de banana amassada (100 g)
- 1 colher de sopa rasa de uva passa (10 g) OPCIONAL

## MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse a banana e reserve
2º Em um copo, bata o ovo com auxílio de um garfo ou mixer
3º Acrescente no ovo batido todos os outro ingredientes, inclusive a banana e misture bem.
4º Coloque em um pote pequeno de vidro ou forma de silicone e leve ao microondas por aproximadamente 3 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (190 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 166 kcal | 316 kcal | 16 % |
| CARBOIDRATOS | 24 g | 46 g | 15 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 16 g | 21 % |
| GORDURA | 5 g | 9 g | 17 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 3 g | 16 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 6 g | 11 g | 44 % |
| SÓDIO | 40 mg | 76 mg | 3 % |