Rafaela Félix
Nutricionista · 23101147/P

RECEITA

Bolo de chocolate ou panqueca

20 horas

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana prata (bem madura) (130 g)
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 1 colher de chá de fermento, em pó para assar, (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Amassar a banana até que vire purê;
2º Misturar todos os ingredientes (adicionar o fermento por último);
3º Assar em forma untada com manteiga em forno aquecido em 180 graus por aproximadamente 10 à 20 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	106 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	28 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	3 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	18 %
SÓDIO	251 mg	10 %