

**BOLO DE BANANA DE CANECA** 15 minutos 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 3 gramas de fermento químico em pó [1 colher de chá]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em uma tigela, misture a banana amassada, o ovo e a aveia e, por último, o fermento
- 2º Unte a caneca
- 3º Coloque a massa na caneca
- 4º Leve ao microondas por 1 minutos e 30 segundos ou até dourar

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [126 g]	% DDR
ENERGIA	154 kcal	194 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	24 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	11 %
GORDURA	4 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	280 mg	352 mg	15 %