

BOLO DE MICROONDAS - BANANA COM AVEIA

Opção rápida para o lanche da manhã ou café da tarde.

 20 minutos 20 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 unidade de banana nanica [100 g]
- 1 unidade grande de ovo [50 g]
- 1 colher de sopa de iogurte natural [30 g]
- 1 colher de sopa de cacau em pó [13 g]
- 1 dose de whey protein concentrado [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana, adicione o ovo, a farinha de aveia, o iogurte, o cacau em pó e o whey e bata até formar uma mistura homogênea. Em seguida coloquei 1 colher de café rasa de fermento em pó, misture. Leve para o microondas por 2 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORÇÕES [129 g]	% DDR
ENERGIA	183 kcal	237 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	22 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	15 g	19 g	25 %
Gordura	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	18 %
SÓDIO	64 mg	83 mg	3 %