

BOLO DE BANANA - MICROONDAS

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de fermento [5 g]
- 1 unidade grande de ovo [50 g]
- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 1 dosador de whey protein concentrado [30 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º 1 - Amasse a banana. 2 - Em um recipiente (ou no local que irá fazer o bolinho), bata o ovo com o auxílio de um garfo. 3 - Acrescente a banana amassada, a aveia e o ovo e misture bem. 4 - Acrescente o Whey protein, misture bem até formar uma massa homogênea. 5 - Acrescente o Fermento e misture um pouco. 6 - Leve ao micro-ondas por 2 minutos [potência média]
OBS: Faça o teste com seu micro-ondas para adequar o tempo para assar o bolo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DDR
ENERGIA	191 kcal	382 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	24 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	15 g	30 g	40 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	633 mg	1267 mg	53 %