

**BOLO DE CANECA FIT**

Bolo de Banana zero açúcar, zero glúten, e zero lactose.

 2 horas 7 horas 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 unidade grande, d'Água de banana (90 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar a banana com um garfo
- 2º Adicionar o ovo e misturar
- 3º Acrescentar os outros ingredientes e misturar
- 4º Despejar a mistura em uma caneca
- 5º Levar ao micro-ondas por 2 minutos (dependendo da potência de seu micro-ondas e espetar com um palito para verificar).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	179 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	23 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	11 %
GORDURA	4 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	18 %
SÓDIO	30 mg	36 mg	2 %