

**MUFFIN DE BANANA COM CACAU** 7.3 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (48 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 xícara de chá de farinha de arroz, branco (158 g)
- 60 gramas de farinha de arroz, branco
- 1 colher de sopa cheia de amido de milho (20 g)
- 4 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo (76 g)
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira (237 g) ou 1 garrafa de leite de coco (200 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse as bananas.
- 2º Adicione o azeite de oliva, açúcar mascavo, água/leite de coco. Reserve.
- 3º Adicione o azeite de oliva e o açúcar.
- 4º Em um outro recipiente, adicione os secos. Farinha de arroz, amido. Não adicionar o fermento ainda.
- 5º Misture os secos aos poucos nos líquidos, mexendo bem os ingredientes sem deixar grumos de farinha.
- 6º Adicione levemente o fermento, mexendo aos poucos.
- 7º Coloque em uma assadeira untada com azeite e farinha de arroz ou cacau em pó.
- 8º Leve ao forno pré aquecido a 180°C por 30 minutos. Faça o teste do palito!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (100 g)	% DDR
ENERGIA	265 kcal	265 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	43 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	144 mg	144 mg	6 %