

## BOLO DE BANANA COM CHOCOLATE NA CANECA FIT

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa de leite de vaca desnatado [20g]
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol Family® Vitafor [3 g] ou 4 gotas de adoçante stévia pura Mundo Verde Seleção [0 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g] ou 2 colheres de sopa cheias de farinha de trigo [14 g]
- 1 colher de sopa rasa de chocolate em pó de qualquer marca [10 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1 colher de sopa de óleo de soja [8 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º A banana bem madura, amassa bem até virar uma papinha.
- 2º Misture o ovo com a banana, depois acrescente o óleo.
- 3º Adicione o adoçante e misture bem até homogeneizar a massa.
- 4º Coloque a farinha de aveia (ou farinha de trigo) e por último o fermento.
- 5º Em uma caneca levemente untada, coloque a massa e leve ao microondas por 3 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	197 kcal	335 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	27 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	15 %
GORDURA	8 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	343 mg	583 mg	24 %