

BOLINHO DE BANANA COM AVEIA

Uma receita rápida, fácil e prática para incluir no café da manhã e lanche da tarde. Pode ser feita no microondas, airfryer ou na frigideira

🕒 5 minutos

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [30 g]
- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um prato, amasse a banana
- 2º Acrescente o ovo e os demais ingredientes secos. Deixe o fermento por último
- 3º Acrescente o ovo e os demais ingredientes secos
- 4º Coloque água, se necessário, até que a massa atinja ponto de bolo
- 5º Leve ao micro-ondas por 01 min e 30 seg Ou frigideira untada até dourar dos dois lados Ou airfryer, em forminhas de silicone, até assar completamente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (191 g)	% DDR
ENERGIA	169 kcal	322 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	27 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	19 %
GORDURA	5 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	27 %
SÓDIO	558 mg	1064 mg	44 %