



BOLO DE MICROONDAS

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- essência de baunilha q.b.
- 1 colher chá de fermento

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar o ovo, a aveia e 1/2 banana e levar ao forno cerca de 10 minutos, ir controlando;
- 2º Polvilhar com canela e côco ralado;
- 3º Cortar a restante 1/2 banana aos pedaços e colocar por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (148 g)	% DR
ENERGIA	145 kcal	214 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	24 %
H. CARBONO	15 g	22 g	9 %
AÇÚCARES	8 g	11 g	13 %
GORDURA	6 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	69 mg	103 mg	4 %