



BOLO DE CANECA DE BANANA E AVEIA

Se você busca uma opção prática, nutritiva e deliciosa para o café da manhã ou lanche, este bolo de caneca de banana com aveia é a escolha perfeita! Feito com ingredientes simples, como banana, aveia e um toque de canela, ele é rico em fibras, sabor e energia. A receita é preparada no micro-ondas em apenas alguns minutos, garantindo conveniência sem abrir mão da saúde. Com uma textura macia e o crocante das sementes de gergelim, este bolo é ideal para quem quer unir sabor e equilíbrio na rotina. Experimente e surpreenda-se!

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande, prata de banana [55 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma caneca, misture a banana amassada, a aveia, o fermento, a canela e o sal até obter uma massa homogênea.
- 2º Leve ao microondas por 2-3 minutos, dependendo da potência do seu aparelho. O bolo deve crescer e ficar firme ao toque.
- 3º Deixe esfriar por alguns minutos antes de consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [82 g]	% DDR
ENERGIA	256 kcal	211 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	40 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	10 %
GORDURA	9 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	5 g	20 %
SÓDIO	612 mg	504 mg	21 %