

BROWNIE DE CHOCOLATE

Brownie de banana e chocolate

 20 minutos 20 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana nanica crua [200 g]
- 2 colheres de sopa rasas de chocolate em pó de qualquer marca [20 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 4 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [60 g]
- 4 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [60 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse a banana, misture os demais ingredientes e leve ao forno pré aquecido a 180° em forma untada, por 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [97 g]	% DDR
ENERGIA	202 kcal	190 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	38 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	9 %
Gordura	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	15 %
SÓDIO	290 mg	272 mg	11 %