

**BROWNIE DE BANANA E CACAU** 50 minutos
 50 minutos
 12.1 porções**INGREDIENTES**

- 5 unidades de banana nanica crua (500 g) ou 3 unidade média de maçã (390 g)
- 1 xícara de chá de aveia (156 g)
- 1/2 xícara de chá cheia de açúcar mascavo (85 g)
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)
- 4 colheres de sopa cheias de chocolate em pó de qualquer marca (60 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 punhado, torrada de castanha de caju (40 g) ou 10 unidades de castanha do Pará (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça o forno a 180° C, unte uma forma de aproximadamente 20cm de diâmetro com manteiga e polvilhe cacau em pó. Pique as castanhas grosseiramente. Amasse bem todas as bananas de modo que não fique pedaços, junte todos os ingredientes, inclusive as castanhas picadas. Asse em forno por 30 minutos (observar a potencia do seu forno). Espere esfriar para cortar em pedaços. Possui durabilidade de 3 dias em temperatura ambiente, acondicionado em pote fechado, ou até 3 meses congelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (79 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	164 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	36 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	7 %
GORDURA	6 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	115 mg	91 mg	4 %