

## BOLO DE MINUTO

solução rápida para um café da manhã nutritivo

🕒 11 horas e 5 minutos

🕒 5 minutos

🍽️ 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade grande de banana (90 g)
- 3 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 1 colher de café de mel de abelha (2 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º amassar a banana, juntar a ela um ovo e uma pitada de canela em pó colocar em um pote refratário ou uma caneca cozinhar no micro-ondas por 3 min desinformatar em um prato e colocar uma colher de mel sobre o bolo ainda quente

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	162 kcal	243 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	24 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	14 %
GORDURA	5 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	23 %
SÓDIO	43 mg	64 mg	3 %