

NUTRI INFORMA

Receita

BOLINHO DE MICROONDAS

Ingredientes

1 banana da prata

1 ovo inteiro

2 claras

2 col. (Sopa) de aveia

1 col. (Sopa) de cacau em pó

1 a 2 sachê de adoçante stevia ou açúcar demerara



Modo de preparo

Bata no liquidificador metade da banana e o restante dos ingredientes.

Disponha a mistura em um recipiente de vidro e leve ao microondas por mais ou menos 4 minutos.

Corte a outra metade da banana em rodela e arrume por cima do bolinho pronto. Salpique canela se desejar.

**Você pode variar a receita de acordo com seu gosto e necessidades. Se preferir troque por exemplo o cacau por farinha de coco ou chia. Alterne também o uso da aveia com quinua e amaranto em flocos.*

Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

pinheiro.juliana@gmail.com Consultórios: (71) 2109-2412 / 3622-7555