

VEM AÍ ...

JANEIRO 2023

O MAIOR CAMPEONATO DE FUTSAL DA REGIÃO

53º CAMPEONATO DE FÉRIAS

**DRACENA
2023**

REALIZAÇÃO



**PREFEITURA DE
DRACENA**
CIDADE MILAGROS

SECRETARIA DE
ESPORTES, LAZER
E JUVENTUDE

INSCRIÇÕES ABERTAS

A PARTIR DO DIA 07 DE NOVEMBRO

OBS: INSCRIÇÕES 02 CESTA BÁSICAS

CULINÁRIA

BOLO DE BANANA FIT DE MICRO

INGREDIENTES

- 1- 1 banana
- 2- 1 ovo
- 3- 1/2 colher de sopa de cacau
- 4- 1/2 scoop de whey
- 5- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 6- 1 colher de chá de fermento
- 7- 1 colher de sopa de pasta de amendoim

MODO DE PREPARO

- 1- Esmagar a banana e misturar ao ovo, cacau, whey e aveia até ficar homogêneo
- 2- Após, acrescentar o fermento e mexer levemente.
- 3- Colocar no micro-ondas por cerca de 3 minutos, dependendo da potência do seu forno.

4- Pode ser em uma caneca ou em uma tigela que vá ao forno.

5- Após assado, retire o bolo em um prato e cubra com a pasta de amendoim.

6- Pode ser feito com canela, ou ser coberto com outro recheio de sua preferência.

