



BOLO DE BANANA E AVEIA

Delicioso, prático saudável e nutritivo bolo de banana e aveia com castanha do pará.

 30 minutos

 30 minutos

 12 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de banana nanica crua (300 g)
- 2 unidades de ovo de galinha cozido (156 g)
- 3 colheres de sopa de óleo de girassol (45 g)
- 250 gramas de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de chá cheia de açúcar mascavo (85 g)
- 35 gramas de castanha do pará
- 1 colher de sopa cheia de uva passa (18 g)
- 10 gramas de fermento, em pó para assar, 1 colher de sopa

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo.
- 2º Continue batendo e adicione a farinha de aveia ou aveia em flocos, o açúcar mascavo e as castanhas do pará.
- 3º Por fim adicione o fermento em pó e bata apenas para misturar.
- 4º Incorpore as uvas passas com uma espátula ou colher.
- 5º Unte uma forma de de buraco no meio com manteiga ou margarina e polvilhe com castanhas-do-pará trituradas.
- 6º Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DDR
ENERGIA	284 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	35 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	13 g	10 g	13 %
GORDURA	11 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	11 %
SÓDIO	117 mg	88 mg	4 %