



BOLO DE BANANA E AMÊNDOAS (ALESSANDRA MELO)

O bolo de banana é uma ótima opção de lanche da tarde, é simples e agrada todos os paladares. Dica: poderá substituir a farinha de amêndoas por farinha de trigo se quiser uma opção com menos calorias.

 40 minutos 1 hora 20 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades de banana prata [390 g]
- 1 xícara de chá de farinha de amêndoa [145 g] **ou** 100 gramas de castanha de caju
- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 2 xícaras de café cheias de açúcar mascavo [112 g] **ou** 1 punhado de uva passa [24 g]
- 3 colheres de sopa rasas de manteiga sem sal [57 g]
- 1 copo duplo cheio de leite integral [240 g]
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo integral [240 g]
- 2 colheres de sopa de fermento em pó [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, bata as gemas com o açúcar, a manteiga, o leite e as bananas. Em seguida, adicione a farinha de trigo e a de amêndoas, e no final o fermento. Reserve.
- 2º Em uma batedeira, bata as claras em neve. Despeje a massa do liquidificador nas claras e misture delicadamente.
- 3º Unte uma assadeira com óleo de coco e açúcar. Coloque as fatias de banana e depois despeje a massa.
- 4º Leve ao forno pré-aquecido a 180°C para assar por cerca de 40 a 60 minutos. Desenforme e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [65 g]	% DDR
ENERGIA	231 kcal	150 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	30 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	6 %
GORDURA	11 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	181 mg	118 mg	5 %