

**RECEITA BOLO DE BANANA FUNCIONAL (ALESSANDRA MELO)** 1 hora 1 hora 10 porções**INGREDIENTES**

- 4 unidades de banana nanica (400 g)
- 4 unidades de ovo (180 g)
- 2 xícaras de chá de farelo de aveia (188 g)
- 1 xícara de chá de uva passa
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º . Bata os pedaços de banana com os ovos e o óleo no liquidificador até triturar bem. . Despeje sobre os demais ingredientes misturados em uma tigela, mexendo até incorporar. . Disponha em fôrma de bolo inglês ou de sua preferência untada com óleo. . Asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 30 minutos ou até dourar. . Desenforme morno, polvilhe com canela e deixe esfriar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (82 g)	% DDR
ENERGIA	155 kcal	127 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	34 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	8 %
GORDURA	4 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	16 %
SÓDIO	148 mg	122 mg	5 %