

**BOLO DE AVEIA COM FRUTAS SECAS (ALESSANDRA MELO)** 50 minutos 20 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 200 gramas de aveia em flocos crua
- 6 unidades de banana nanica crua (600 g)
- 70 gramas de ameixa
- 80 gramas de castanha do pará
- 80 gramas de castanha de caju
- 100 gramas de uva passa
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Unte a forma com a manteiga e a aveia ou farinha 2. Preaqueça o forno a 180°C durante 10 minutos 3. Em uma vasilha média pique as castanhas de caju, as castanhas-do-pará, as ameixas e os damascos 4. Adicione a aveia e as uvas passas à vasilha com as castanhas 5. Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o fermento até obter uma massa homogênea 6. Adicione a mistura do liquidificador à vasilha e mexa até que as frutas estejam bem misturadas 7. Coloque na forma untada 8. Deixe no forno a 180°C por no mínimo 30 minutos antes de olhar 9. O bolo estará pronto quando estiver levemente dourado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DDR
ENERGIA	226 kcal	142 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	32 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	5 %
GORDURA	10 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	94 mg	60 mg	2 %