

**BOLO DE BANANA E AVEIA** 1 hora 12 porções**INGREDIENTES**

- 250 gramas de farinha de aveia
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 4 unidades grandes, d'Água de banana (360 g)
- 85 gramas de óleo de soja
- 250 gramas de açúcar mascavo
- 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 no liquidificador os 4 ovos, 1/2 xícara de óleo, 4 bananas, 1 1/2 xícara de açúcar (pode ser mascavo).
- 2º Despeje esta mistura na aveia fina com o fermento e opcionais (como a canela e uva passa) a gosto.
- 3º Leve para assar em forma untada, em forno médio, preaquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (83 g)	% DDR
ENERGIA	313 kcal	261 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	47 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	7 %
GORDURA	12 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	129 mg	108 mg	4 %