



BOLO DE BANANA E MIRTILOS

Uma deliciosa receita, sem adição de açúcar, apenas adoçada de forma natural. Pode comer uma fatia como sobremesa ou até levar para o lanche da tarde.

 10 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de banana [bem maduras]
- 200 gramas de farinha de trigo
- 35 gramas de farinha de amêndoa
- 4 unidades de tâmaras Medjool
- 125 ml de leite de vaca UHT magro [ou bebida vegetal]
- 2 unidades de ovo de galinha
- 1 colher de chá + 1/2 de fermento em pó
- 1 colher de chá de aroma de baunilha
- 100 gramas de mirtilo

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque as bananas descascadas, juntamente com as tâmaras descarocadas, no copo do robot e reduza a puré. Reserve.
- 2º Numa taça bata os ovos. Junte em seguida o puré de banana e tâmaras, e misture. Depois o leite, o aroma de baunilha e torne a misturar.
- 3º Passe depois para os secos. Junte a farinha de trigo e a farinha de amêndoa, misturando no final. Por último, junte o fermento e torne a misturar até ficar uma massa homogénea.
- 4º Quando estiver com uma massa uniforme junte os mirtilos inteiros e envolva. Verta a massa para uma forma de silicone, um pouco maior que o tamanho de um bolo inglês. Leve ao forno a 180°C, durante 40 minutos. Depois deste tempo acabar, faça o teste do palito e se tiver cozido, desligue.
- 5º Retire do forno, deixe arrefecer e bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (74 g)	% DR
ENERGIA	214 kcal	160 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	9 %
H. CARBONO	35 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	11 g	8 g	9 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	283 mg	211 mg	9 %