



## BOLO DE CANELA E NOZES

 10 fatias

### INGREDIENTES

- 2 bananas grandes (~280g)
- 2 cenouras grandes cruas, com casca (~280g)
- 4 ovos
- 280 gramas de farinha de trigo com fermento
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- Canela em pó q.b.
- Xarope de ácer 0% a gosto (~100g)
- 100 gramas de noz, miolo

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 180°C.
- 2º Triturar a banana com a cenoura e ovos, com o auxílio de uma varinha mágica ou robot de cozinha. Reservar.
- 3º Numa taça à parte, colocar a farinha, fermento e canela. Envolver a mistura anterior neste preparado, mexendo bem.
- 4º Colocar o xarope de ácer ou outro adoçante a gosto e as nozes picadas.
- 5º Levar ao forno durante 45min-60min. Servir a gosto.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (133 g)	% DR
ENERGIA	191 kcal	254 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	17 %
H. CARBONO	23 g	30 g	12 %
AÇÚCARES	6 g	8 g	9 %
GORDURA	8 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	244 mg	324 mg	14 %