

**BOLO INTEGRAL DE BANANA (SEM FARINHA, SEM AÇÚCAR, SEM LEITE)** 1 hora 10 fatias

## INGREDIENTES

- 4 unidades de banana nanica crua (400 g)
- 1 xícara de chá de aveia em flocos
- 1/2 xícara de uva passa (60 g) - OPCIONAL
- 1 colher de café (2 gramas) de canela em pó
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1/2 xícara de chá de óleo de girassol ou soja (75 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

## MÉTODO DE PREPARO

1º Forno pré-aquecido a 180 graus. Unte uma forma de 20 a 22cm com azeite ou óleo de girassol, corte 1 banana em rodela e distribua no fundo da forma (se preferir, essa banana pode ser adicionada por cima da massa também). Amasse as 3 bananas e adicione os demais ingredientes (menos o fermento) e misture bem (ou bata todos os ingredientes no liquidificador). Após, adicione o fermento em pó e misture pela última vez. Distribua a massa na forma e leve ao forno 180 graus por 40 a 45 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (76 g)	% DDR
ENERGIA	232 kcal	176 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	28 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	5 %
GORDURA	12 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	154 mg	117 mg	5 %