

**BOLO DE BANANA** 10 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades médias de banana (372 g) - maduras
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 240 gramas de farinha de trigo tipo 55
- 100 gramas de óleo de coco
- 1/2 gramas ou uma pitada de canela moída
- 2 colheres de chá de fermento em pó (14 g)
- 1/2 tablete de chocolate negro (aproximadamente 50% cacau) (100 g) ou 3 colheres de sopa de chocolate/cacau em pó
- 150 gramas de mel

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Aquecer o forno a 180 °C.
- 2º Forrar uma forma de bolo inglês (retangular) com folha de papel vegetal.
- 3º Com o auxílio de uma liquidificadora misturar as bananas, o ovo, óleo de coco, o mel, a canela, o sal e o extrato de baunilha [opcional].
- 4º Por último adicionar a farinha e o fermento.
- 5º Deitar a massa numa forma. NOTA: Para fazer efeito mármore, reservar parte da massa simples e misturar o chocolate ou cacau em pó. Verter a massa com chocolate/cacau para a forma e mexer com um garfo/colher/faca/palito até as duas massas se misturarem ligeiramente.
- 6º Levar ao forno durante 35 a 45 minutos (dependendo da forma) ou até espetar um palito no centro e este sair limpo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (89 g)	% DR
ENERGIA	345 kcal	308 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	8 %
H. CARBONO	45 g	40 g	15 %
AÇÚCARES	24 g	21 g	24 %
GORDURA	16 g	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	11 g	54 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	307 mg	274 mg	11 %