

**BOLO DE FIBRAS** 20 porções**INGREDIENTES**

- 5 unidades médias de banana [620 g]
- 10 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida [95 g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 2 xícaras de chá de aveia [312 g]
- 2 colheres de chá de canela moída [6 g]
- 1 xícara de chá cheia de açúcar mascavo [170 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador todos os ingredientes, exceto a ameixa e o fermento;
- 2º Em uma tigela Misture as ameixas e fermento mexendo delicadamente [pode separar as claras dos gemas e misturar nessa etapa batidas em neve]
- 3º Colocar em uma forma untada e assar por 30min ou até que ao enfiar um palito [após 20min de cozimento] ele sair limpo, caso sair massa grudada no palito deixar assando por mais alguns minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [54 g]	% DDR
ENERGIA	195 kcal	105 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	38 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	113 mg	61 mg	3 %