



BOLO DE BANANA

 19.9 pedaços

INGREDIENTES

- 5 unidades médias de banana [620 g]
- 4 unidades de ovo de galinha cozido [312 g]
- 2 xícaras de chá de farinha de aveia [208 g]
- 1 xícara de aveia em flocos [104g]
- 1 xícara de chá cheia de açúcar mascavo [170 g] ou Açúcar de coco
- 1 xícara de chá de leite, semi-desnatado, 2% de gordura, com vit. A e D [244 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 2 colheres de chá de canela moída [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana e vá acrescentando os demais ingredientes aos poucos;
- 2º Leve ao forno por 40 minutos, ou após 20 minutos de assado enfie um palito, se sair sujo de massa ainda precisa ficar mais tempo no forno;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PEDAÇO [71 g]	% DDR
ENERGIA	168 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	28 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	6 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	101 mg	72 mg	3 %