Cassiane Cunha
Nutricionista · 17139D

BOLO DE BANANA E AMÊNDOAS

O bolo de banana é uma ótima opção de lanche da tarde, é simples e agrada todos os paladares. Dica: poderá substituir a farinha de amêndoas por farinha de trigo se quiser uma opção com menos calorias.

40 minutos
1 hora
20 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades de banana prata (390 g)
- 1 xícara de chá de farinha de amêndoa (145 g)
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 2 xícaras de café cheias de açúcar mascavo (112 g)
- 3 colheres de sopa rasas de manteiga sem sal (57 g)
- 1 copo duplo cheio de leite integral (240 g)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo integral (240 g)
- 2 colheres de sopa de fermento em pó (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um liquidificador, bata as gemas com o açúcar, a manteiga, o leite e as bananas. Em seguida, adicione a farinha de trigo e a de amêndoas, e no final o fermento. Reserve.
2º Em uma batedeira, bata as claras em neve. Despeje a massa do liquidificador nas claras e misture delicadamente.
3º Unte uma assadeira com óleo de coco e açúcar. Coloque as fatias de banana e depois despeje a massa.
4º Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC para assar por cerca de 40 a 60 minutos. Desenforme e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DDR
ENERGIA	243 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	31 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	6 %
GORDURA	11 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	10 %
SÓDIO	174 mg	118 mg	5 %