



BOLO DE AVEIA E BANANA

Uma escolha equilibrada que tanto pode ser servido ao pequeno-almoço como ao lanche.

 45 minutes

 8 porções

INGREDIENTS

- 4 ovos
- 250 grams of flocos de aveia
- 2 colheres de sopa of azeite (14 g)
- 1 colher de sobremesa de canela moída
- 200 gramas de banana

COOKING METHOD

- 1º Corte as bananas e coloque-as no liquidificador ou processador.
- 2º Junte os ovos e o azeite e bata bem.
- 3º Adicione à mistura os flocos de aveia, a canela e as tâmaras. Misture bem.
- 4º Por último adicione o fermento e misture sem bater muito.
- 5º Coloque toda a mistura numa forma de silicone.
- 6º Leve ao forno por aproximadamente 35 minutos à 180°C.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (86 g)	% DRI
ENERGY	227 kcal	194 kcal	10 %
PROTEIN	9 g	8 g	16 %
CARBOHYDRATE	30 g	26 g	10 %
SUGARS	8 g	7 g	8 %
FAT	8 g	6 g	9 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	1 g	7 %
FIBER	4 g	3 g	13 %
SODIUM	45 mg	38 mg	2 %