

**BOLO DE BANANA COM AVEIA (SEM LEITE, SEM AÇÚCAR)**

Excelente opção para consumo de fibras, além de agradar a todos os paladares

 40 minutos 50 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de chá de farinha de aveia (188 g) **ou** 2 xícaras de chá de farelo de aveia (188 g)
- 3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)
- 4 colheres de sopa de óleo de girassol (60 g) **ou** 20 gramas de banha suína **ou** 2 porções de manteiga Vegetal (20 g) **ou** 20 gramas de banha suína **ou** 2 porções de manteiga Vegetal (20 g)
- 1 xícara de chá de leite de coco (240 g) **ou** 1 xícara de chá de água, engarrafada, genérica (237 g) **ou** 1 xícara de chá de água, engarrafada, genérica (237 g)
- 5 unidades de banana nanica crua (500 g)
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó (8 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 2 colheres de sopa de psyllium (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador ou batedeira, incluindo uma das cinco bananas, adicionando o fermento no final para uma última batida.
- 2º Unte e enfarinhe a forma.
- 3º Despeje metade da massa e coloque as 4 bananas restantes picadas no meio, polvilhadas com açúcar de coco e canela, e cubra com o resto da massa.
- 4º Despeje em assadeira untada e polvilhada.
- 5º Coloque no forno a 180º pré aquecido e asse até dourar (de 30 a 40 minutos).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (124 g)	% DDR
ENERGIA	152 kcal	187 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	22 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	10 %
GORDURA	7 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	22 %
SÓDIO	125 mg	155 mg	6 %