



BOLO DE BANANA COM UVA PASSAS DA AGATHA GALAMA

Essa receita além de saudável e nutritiva, tem um sabor afetivo, pois é feito com muito amor e carinho pela Mãe da Agatha.

 35 minutos

 35 minutos

 5.9 Fatias

INGREDIENTES

- 3 unidades médias de banana, crua [354 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cru [90 g]
- 1 e 1/2 xícara de aveia em flocos crua [150g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 punhado de uva passa a gosto [24 g]
- 1 pitada de sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes no liquidificador, exceto as passas, até formar uma massa homogênea. Em seguida coloque uma forma e acrescente as passas. Misture e leve para assar, em forno médio a 180° por 35 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA [95 g]	% DDR
ENERGIA	162 kcal	154 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	30 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	6 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	14 %
SÓDIO	47 mg	45 mg	2 %