

**BOLO DE BANANA COM AVEIA E CACAU**

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

 40 minutos 50 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de farinha de aveia, parcialmente moída (104 g) ou 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru (94 g)
- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 4 unidades de banana (400 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 cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse quatro bananas, junte os demais ingredientes (exceto fermento) e misture, por fim adicione o fermento.
- 2º Unte e enfarinhe a forma. Na base coloque 1 banana em rodela polvilhada com canela e cacau.
- 3º Despeje em assadeira untada e polvilhada.
- 4º Coloque no forno a 180º pré aquecido e asse até dourar (de 30 a 40 minutos).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DDR
ENERGIA	142 kcal	97 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	26 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	6 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	11 %
SÓDIO	188 mg	128 mg	5 %