



BOLO DE BANANA E NOZ

Bolo sem adição de açúcar, adoçado apenas com banana! Receita prática, saborosa e rápida de fazer.

 1 hora 15 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de banana (444 g)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 125 gramas de bebida à base de soja natural, sem açúcar e sem sal **ou** 125 gramas de leite de vaca UHT magro
- 120 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 mão-cheia de noz, miolo (30 g)
- 2 tiras de chocolate negro (aproximadamente 50% cacau) (50 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num robot de cozinha ou com a varinha mágica, triture as bananas com os ovos e o leite ou a bebida vegetal;
- 2º À parte, misture a farinha com o fermento e a canela;
- 3º Adicione a farinha com a mistura da banana e mexa bem;
- 4º Junte as nozes picadas e as pepitas de chocolate e mexa levemente;
- 5º Coloque a mistura numa forma retangular untada. Por cima coloca rodela de banana e metades de noz;
- 6º Leve ao forno cerca de 35min a 185º.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (49 g)	% DR
ENERGIA	198 kcal	97 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	7 %
H. CARBONO	22 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	11 g	6 g	6 %
GORDURA	8 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	212 mg	104 mg	4 %