

**BOLO DE BANANA**

Bolo sem glúten, sem lactose e zero açúcar.

 6 Fatias**INGREDIENTES**

- 2 unidades de banana nanica bem madura (200 g)
- 1 xícara de aveia em flocos (150g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal, coco (54 g)
- 1/2 xícara de uva passa (75g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater tudo no liquidificador, a massa fica bem densa.
- 2º Assar em forno brando e salpicar canela em pó (opcional).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (95 g)	% DDR
ENERGIA	281 kcal	267 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	37 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	9 %
GORDURA	13 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	8 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	14 %
SÓDIO	196 mg	187 mg	8 %