

**BOLO FIT BANANA COM AVEIA**

Incrível combinação, visto que a banana é rica em potássio, vitaminas C e A. Já a aveia é rica em carboidratos complexos, fibras, vitaminas B1 e B5.

 20 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 4 unidades de banana nanica em pedaços
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 1 xícara e 1/2 de farinha de aveia
- 5 colheres de sopa de óleo vegetal (girassol, canola, coco) (40 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os pedaços de banana com os ovos e o óleo no liquidificador até triturar bem.
- 2º Despeje sobre os demais ingredientes misturados em uma tigela, mexendo até incorporar. [Acrescentar o fermento químico em pó por último, após a massa já incorporada.]
- 3º Disponha em fôrma de cone central untada.
- 4º Asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 30 minutos ou até dourar
- 5º OPCIONAL: Acrescentar passas a massa antes de levar ao forno

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (73 g)	% DDR
ENERGIA	197 kcal	144 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	25 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	6 %
GORDURA	9 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	165 mg	121 mg	5 %