

**BOLO** 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 20 ml de óleo
- 30 gramas de farinha de trigo
- 30 gramas de farinha de aveia
- 50 gramas de whey protein concentrado (dica: sabor neutro)
- 1 colher de sopa de essencia de baunilha [13 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 30 gramas de doce de leite

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para a massa comece misturando os ingredientes secos
- 2º Farinha de trigo, farinha de aveia, uma pitada de sal e whey
- 3º Reserve
- 4º Agora misture os ingredientes que serão batidos, ovos, banana, óleo e essencia de baunilha
- 5º Após isso mexa as duas misturas até que fiquem homogêneas
- 6º Acrescente o fermento em pó e misture novamente
- 7º Leve para uma forma untada com whey, leite em pó ou canela
- 8º Após despejar a massa coloque o doce de leite por cima para dar um toque especial
- 9º Leve no forno pré aquecido a 200° por 25 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (82 g)	% DDR
ENERGIA	283 kcal	232 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	28 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	16 g	14 g	18 %
GORDURA	11 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	383 mg	314 mg	13 %