

BOLO DE BANANA (SEM GLUTEN, SEM LACTOSE E SEM AÇÚCARES ADICIONADOS)

Uma opção de lanche ou sobremesa que é um sucesso certo. Pode ser servido simples, ou seja, sem cobertura, mas pode também ser consumido com calda de chocolate. Um bolo para comer moderadamente, mas com a certeza de que estará a consumir um alimento saudável e nutritivo.

PODE AINDA OPTAR POR DISTRIBUIR EM FORMINHAS INDIVIDUAIS. DEPOIS DE PRONTO, GUARDE NO FRIGORÍFICO E AQUEÇA NA HORA DE SERVIR. É UMA SOBREMESA DELICIOSA! Tente fazer e depois diga-me se gostou. Forte abraço, Gisela Arnaud

 20 minutos 55 minutos 25 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha inteiros e crus
- 4 unidades médias de bananas maduras
- 1/2 xícara de azeite extra virgem
- 1/2 xícara de uva seca (passas)
- 2 colheres de sopa de xarope ou pasta de Tâmara [opcional]
- 5 colheres de sopa cheias de farinha de aveia sem gluten
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia sem gluten
- 3 colheres de sopa de coco seco, ralado
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 2 colheres de chá de canela em pó [opcional]
- 200 gramas de chocolate de culinária preto [ATENÇÃO: CASO OPTE PELA COBERTURA, O CHOCOLATE PODERÁ CONTER GLUTEN, AÇUCAR E/OU LACTOSE]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Em um processador ou liquidificador potente, bata as bananas os ovos e o azeite até atingir uma consistência homogénea
- 2º A seguir, junte as uvas-passa e a pasta ou xarope de tâmara. Volte a bater
- 3º Junte as aveias, o coco ralado e um pouco de canela (use um pouco de canela, coco ralado para untar a assadeira)
- 4º Bata tudo até tornar-se uma massa homogénea outra vez
- 5º Misture o fermento delicadamente com uma espátula
- 6º Unte uma forma com azeite, farinha de aveia, coco ralado e um pouco de canela [opcional]
- 7º Despeje a massa na assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos (aproximadamente)
- 8º Caso opte por incluir a cobertura de chocolate, use esse tempo para derreter a barra de chocolate em banho-maria. Despeje sobre o bolo logo após retirá-lo da forma.

9º Caso opte por incluir a cobertura de chocolate, use esse tempo para derreter a barra de chocolate em banho-maria. Despeje sobre o bolo logo após retirá-lo da forma.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [50 g]	% DR
ENERGIA	293 kcal	146 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	6 %
H. CARBONO	35 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	28 g	14 g	16 %
GORDURA	14 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	249 mg	124 mg	5 %