Gisela Arnaud
Nutricionista · 5021N

BOLO DE BANANA COM NOZES, LARANJA E COBERTURA DE CHOCOLATE (SEM GLÚTEN, SEM LACTOSE E SEM AÇÚCAR)

Por Gisela Arnaud Uma opção de lanche ou sobremesa que é um sucesso certo. Pode ser servido sem cobertura, mas pode também ser consumido com calda de chocolate e decorado com nozes picadas e pedaços de laranja. Um bolo para comer moderadamente, mas com a certeza de que estará a consumir um alimento saudável e nutritivo. Podes também assar em forminhas individuais e, depois de prontos, guardá-los no frigorífico para serem aquecidos na altura em que for consumir. Tente fazer e depois diga-me se gostou. Forte abraço, Gisela Arnaud

20 minutos
55 minutos
25 fatias

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)
- 2 unidades grandes de laranja com casca
- 200 gramas de noz, miolo

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, a pasta ou xarope de tâmara e uma laranja com casca cortada em pedaços (isso vai depender do tipo de processador) e volte a bater
3º Junte as aveias, o coco ralado e um pouco de canela (use um pouco de canela e coco ralado para untar a assadeira)
4º Bata tudo até tornar-se uma massa homogénea outra vez
5º Misture as nozes picadas em pedaços pequenos e o fermento, misturando 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 180ºC por 35 minutos (aproximadamente)

8º Caso opte por incluir a cobertura de chocolate, use esse tempo para derreter as barras de chocolate em banho-maria. Despeje sobre o bolo logo após retirá-lo da forma. Decore com nozes picadas e fatias finas de laranja com casca.

9º Atenção: Ao optar pela cobertura de chocolate, leia a lista de ingredientes com cuidado, pois poderá conter glúten, lactose e/ou açúcar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (50 g)	% DR
ENERGIA	319 kcal	159 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	7 %
H. CARBONO	29 g	14 g	6 %
AÇÚCARES	23 g	12 g	13 %
GORDURA	19 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	195 mg	98 mg	4 %