



BOLO FUNCIONAL DE BANANA (O PREDILETO DA NUTRI ISA)

Ideal para comer no lanchinho da tarde

 20 minutos 1 hora e 10 minutos 20 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá cheia de açúcar mascavo (170 g)
- 3/4 de xícara (110 gramas) de farinha de arroz, branco
- 3/4 xícara (70 gramas) de aveia
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada (10 g)
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 100 mililitros de água, engarrafada, genérica (100 g)
- 3 colheres de sopa de óleo de girassol (45 g)
- uva passa a gosto (60 g)
- 3 unidades de castanha do pará (12 g)
- 1 punhado, torrada de castanha de caju (40 g)
- 3 unidades médias, prata de banana (120 g)
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó (7 g)
- canela, pó para salpicar (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador os ovos, o açúcar e o óleo. Após acrescente uma banana picada, a farinha, a aveia, a água, a farinha de linhaça dourada, o cacau e bata novamente.
- 2º Acrescente as castanhas do pará e de caju, partidas ao meio e o fermento, e bata novamente
- 3º Após a massa estar totalmente batida, antes de despejar na fôrma, misture as passas de uva nessa massa.
- 4º Despeje a massa em uma fôrma (de preferência com furo no meio) untada com óleo e farinha de arroz.
- 5º Após despejar a massa na fôrma, corte em rodela as outras duas bananas, coloque elas sobre a massa na fôrma e salpique a canela, se quiser pode colocar canela na massa durante o preparo também.
- 6º Coloque para assar em forno pré-aquecido na temperatura de 180 graus, por 50 minutos.
- 7º Depois de frio, desenforme o bolo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (42 g)	% DDR
ENERGIA	277 kcal	116 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	45 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	3 %
GORDURA	11 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	25 mg	11 mg	0 %