



BOLO DE BETERRABA

#veganfriendly Têm mais informações sobre a beterraba [aqui neste link.](https://www.instagram.com/p/B2pAbeqguU-/)

 5 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de beterraba crua
- 2 unidades de banana madura
- 250 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de baunilha em pó
- 1/2 chávena de água natural

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar bem e cortar as beterrabas em pequenos cubos
- 2º Pôr todos os ingredientes num liquidificador e misturar
- 3º Passar a mistura para uma forma de silicone e deixar no forno, pré-aquecido a 180°C, durante 45 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DR
ENERGIA	103 kcal	123 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	8 %
H. CARBONO	18 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	4 g	5 g	5 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	393 mg	471 mg	20 %