



## BOLO DE BETERRABA

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

 5 porções

## INGREDIENTS

- 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

## COOKING METHOD

- 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

## NUTRITIONAL INFORMATION

|                              | PER 100 g | PER PORÇÃO (120 g) | % DRI |
|------------------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGY                       | 103 kcal  | 123 kcal           | 6 %   |
| PROTEIN                      | 3 g       | 4 g                | 8 %   |
| CARBOHYDRATE                 | 18 g      | 21 g               | 8 %   |
| SUGARS                       | 4 g       | 5 g                | 5 %   |
| FAT                          | 2 g       | 2 g                | 3 %   |
| FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED | 0 g       | 0 g                | 2 %   |
| FIBER                        | 2 g       | 3 g                | 12 %  |
| SODIUM                       | 393 mg    | 471 mg             | 20 %  |