



BOLO DE BANANA SEM OVO, SEM LEITE E SEM AVEIA

Bolo pequeno que pode ser preparado na airfryer em forma de bolo tipo "pudim" por 15 minutos a 160º graus e + 15 minutos a 180º graus.

 7.4 porções

INGREDIENTES

- 20 gramas de farinha de linhaça dourada
- 200 gramas de farinha de trigo
- 50ml de óleo de algodão ou de coco
- 100 gramas de açúcar demerara ou mascavo (ou adoçante sucralose à gosto)
- 1 unidade pequena de banana, crua (101 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidratar a linhaça em 3 colheres de sopa de água e deixar descansar até formar um gel. A ideia é que o gel tenha a mesma função do ovo de dar "liga" a massa do bolo. coar as sementes da linhaça após formar o gel.
- 2º Depois de pronto, no liquidificador; adicionar o gel juntamente com o açúcar, óleo e banana e bater até formar uma massa homogênea.
- 3º Adicionar a farinha de trigo aos poucos e ir checando a consistência da massa. Corrigir, se necessário, adicionando água até atingir a consistência de massa de bolo.
- 4º Desligar o liquidificador, adicionar o fermento em pó e misturar com colher. Se desejar, pode adicionar canela em pó, cravo em pó, essência de baunilha, pitada de sal, gengibre em pó.
- 5º Despeje a massa em uma assadeira untada e enfarinhada e levar ao forno para assar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PEDAÇO (65 g)	% DDR
ENERGIA	363 kcal	236 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	60 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	4 %
GORDURA	12 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	210 mg	136 mg	6 %