

**BOLO DE BANANA COM AVEIA E CHOCOLATE (CONFORME A RECEITA)** 10 Fatias**INGREDIENTES**

- 3 unidades médias, banana caturra madura (120 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 150 gramas de farinha de aveia (1 xícara)
- 100 gramas de aveia em flocos grossos (1/2 xícara)
- 3 colheres de sopa de condimento, canela, pó (23 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol (30 g)
- 1 colher de chá de fermento químico (5 g)
- 6 quadrados de chocolate 70% (50 g)
- 1/2 xícara de leite de vaca integral

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Amassar as bananas com um garfo e misturar todos os ingredientes (menos o chocolate) em uma tigela.
- 2º Untar uma forma de silicone, despejar a massa, pré aquecer o forno e levar a massa por 25 minutos à 180 graus.
- 3º Derreter aos poucos o chocolate no microondas e passar por cima do bolo.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR FATIA (62 g)	% DDR
ENERGIA	296 kcal	184 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	37 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	8 %
GORDURA	13 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	4 g	16 %
SÓDIO	228 mg	141 mg	6 %