



## BOLO DE BANANA COM AVEIA

 10 Fatias

### INGREDIENTS

- 3 unidades médias, banana caturra madura (120 g)
- 2 unidades of ovo de galinha (90 g)
- 150 gramas de farinha de aveia (1 xícara)
- 100 gramas de aveia em flocos grossos (1/2 xícara)
- 3 tbsps of spices, cinnamon, ground (23 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco (27 g)
- 1 tsp of leavening agents, baking soda (5 g)
- 6 quadrados of chocolate 70% (50 g)
- 1/2 lata of creme de leite (150 g)

### COOKING METHOD

- 1º Amassar as bananas com um garfo e misturar todos os ingredientes em um bowl.
- 2º Untar uma forma de silicone, despejar a massa, pré aquecer o forno e levar a massa por 25 minutos à 200 graus.
- 3º Derreter os quadrados de chocolate no microondas, parando de 30 em 30 segundos para mexer. Ao final despejar por cima do bolo.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER FATIA (67 g)	% DRI
ENERGY	328 kcal	219 kcal	11 %
CARBOHYDRATE	34 g	23 g	8 %
PROTEIN	9 g	6 g	8 %
FAT	18 g	12 g	22 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	9 g	6 g	26 %
FIBER	6 g	4 g	16 %
SODIUM	213 mg	142 mg	6 %