



## BOLO DE BANANA COM AVEIA

 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 coco (27 g)
- 1 colher de chá de fermento, bicarbonato de sódio (5 g)
- 6 quadrados de chocolate 70% (50 g)
- 1/2 lata de creme de leite (150 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 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.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (67 g)	% DDR
ENERGIA	328 kcal	219 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	34 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	8 %
GORDURA	18 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	4 g	16 %
SÓDIO	213 mg	142 mg	6 %