

Bolo Fit Banana com Aveia

Incrível combinação, visto que a banana é rica em potássio, vitaminas C e A. Já a aveia é rica em carboidratos complexos, fibras, vitaminas B1 e B5.

🕒 Preparação 20 minutos 10 porções

Ingredientes

ou

4 unidades de banana nanica em pedaços

ou

4 unidades de ovo de galinha [180 g]

ou

1 xícara e 1/2 de farinha de aveia

ou

5 colheres de sopa de óleo vegetal (girassol, canola, coco) [40 g]

ou

1 colher de sopa de fermento químico em pó

Método de preparo

1

Bata os pedaços de banana com os ovos e o óleo no liquidificador até triturar bem.

2

Despeje sobre os demais ingredientes misturados em uma tigela, mexendo até incorporar. [Acrescentar o fermento químico em pó por último, após a massa já incorporada.]

3

Disponha em fôrma de cone central untada.

4

Asse em forno médio preaquecido [180 °C] por cerca de 30 minutos ou até dourar

5

OPCIONAL: Acrescentar passas a massa antes de levar ao forno