

BOLO DE BANANA FIT, SEM AÇÚCAR E SEM FARINHA. (CÓPIA)

Esse bolo é a sensação do momento por não precisar de açúcar ou farinha e ficar delicioso.

15 minutos

50 minutos

8 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de banana prata crua [260 g]
- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 114 gramas de óleo vegetal, coco
- 2 xícaras de chá de aveia [312 g]
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó [20 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de chá de extrato de baunilha, artificial, sem álcool [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1- Corte as bananas e coloque-as no liquidificador ou processador, coloque também os ovos, o óleo e bata bem. 2- Coloque essa mistura em uma tigela e adicione os flocos de aveia, a canela e a essência de baunilha, misture bem. 3- Por último adicione o fermento e misture sem bater muito. 4- Coloque toda a mistura em uma forma de silicone, ou uma forma untada. 5- Leve ao forno por aproximadamente 35 minutos à 180°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DDR
ENERGIA	316 kcal	345 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	33 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	13 %
GORDURA	17 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	13 g	59 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	20 %
SÓDIO	254 mg	277 mg	12 %