



BOLO INTEGRAL DE BANANA

 1 hora 15 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 6 unidades médias, prata de banana (240 g)
- 6 unidades de banana (600 g)
- 1/2 xícara de óleo de canola
- 1/2 xícara de leite desnatado (165ml)
- 1 Xícara de farinha de trigo integral (100 g)
- 1 xícara de chá de farelo de aveia (94 g)
- 1 1/2 xícaras de chá cheias de açúcar mascavo (255 g) ou 1/2 xícara de açúcar light
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó (8 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador com apenas 1 banana, coloque em forma untada com óleo e farinha. Ponha as rodela de banana sobre essa massa e salpique canela. Assar em forno pré-aquecido, a 180° por aproximadamente 50 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (104 g)	% DDR
ENERGIA	185 kcal	191 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	29 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	6 %
GORDURA	8 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	80 mg	83 mg	3 %