

BOLO DE BANANA SEM OVO, SEM LEITE E SEM AVEIA (COM GLÚTEN).

 9 porções

Bolo pequeno que pode ser preparado na airfryer em forma de bolo tipo "pudim" por 15 minutos a 160° graus e + 15 minutos a 180° graus.

INGREDIENTES

- 1.5 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada [23 g] ou 2 colheres de sopa de semente de linhaça [20 g]
- 200 gramas de farinha de trigo
- 50 gramas de óleo
- 100 gramas de açúcar
- 2 unidades pequenas de banana, crua [202 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º hidratar a linhaça em 3 colheres de sopa de água e deixar descansar até formar um gel. A ideia é que o gel tenha a mesma função do ovo de dar "liga" a massa do bolo. coar as sementes da linhaça após formar o gel. Se usar a farinha, prestar atenção na consistência do bolo (a presença da linhaça vai deixar a massa cada vez mais firme).
- 2º depois de pronto, no liquidificador; adicionar o gel juntamente com o açúcar, óleo e banana e bater até formar uma massa homogênea.
- 3º adicionar a farinha de trigo aos poucos e ir checando a consistência da massa. Corrigir, se necessário, adicionando água até atingir a consistência de massa de bolo.
- 4º Desligar o liquidificador, adicionar o fermento em pó e misturar com colher. Se desejar, pode adicionar canela em pó, cravo em pó, essência de baunilha, pitada de sal, gengibre em pó.
- 5º despejar a massa em uma assadeira untada e enfarinhada e levar ao forno para assar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PEDAÇO (65 g)	% DDR
ENERGIA	316 kcal	205 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	53 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	10 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	173 mg	113 mg	5 %