



## BOLO DE BANANA

### INGREDIENTES

- 4 unidades grandes de banana, de preferência bem madura
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Açúcar mascavo [Opcional, no caso da banana não estar tão madura, pode ser necessário]
- Canela [Opcional, pode acrescentar na massa e pra untar a a forma]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata as 4 bananas grandes, os ovos, a aveia e o açúcar no liquidificador. Por último acrescente o fermento.
- 2º Unte uma forma com manteiga. Polvilhe a forma com aveia em flocos e canela em pó. [Opcional]
- 3º Leve ao forno a 180° C por 40 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	142 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	30 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	14 %
SÓDIO	729 mg	30 %