

## BOLO DE BANANA INTEGRAL

### INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 5 bananas d'agua
- 1 xícara de uva passa [60 g]
- 1/2 xícara de chá de óleo de coco
- 2 xícaras de aveia em flocos finos
- 2 colheres de sopa de fermento em pó [20 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bater os ovos, as bananas, a uva passa e o óleo de coco no liquidificador. Depois misturar a aveia e, por último, o fermento. Colocar em forma untada. Assar em forno médio por 30-40 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	292 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	6 %
GORDURA	24 g	44 %
GORDURAS SATURADAS	19 g	85 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	415 mg	17 %