

**BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR** 30 minutos 40 minutos**INGREDIENTES**

- 4 unidades médias de banana bem maduras [160 g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 1 xícara de aveia em flocos ou farinha de aveia [90 g]
- canela em pó [opcional]
- 1/2 copo pequeno de uva passa sem caroço ou ameixa seca [60 g] [opcional para adoçar naturalmente]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, bata as bananas, os ovos, a aveia, a canela e as uvas-passas [ou ameixas] até formar uma massa homogênea.
- 2º Acrescente o fermento e misture delicadamente com uma colher.
- 3º Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos, ou até dourar.
- 4º Se desejar, finalize com uma camada leve de doce de leite como cobertura opcional.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	35 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 %
SÓDIO	301 mg	13 %