

BOLO DE BANANA ZERO AÇUCAR

Bolo de Banana Zero, fácil e super simples de fazer!

🕒 25 minutos

🕒 50 minutos

🍴 10 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de banana maçã crua bem maduras (260 g)
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de canela, pó (8 g)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (10 g)
- 6 colheres de sopa cheias de aveia em flocos finos (90 g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique as bananas, e coloque no liquidificador junto com os ovos, canela, aveia e baunilha;
- 2º Pique as bananas, e coloque no liquidificador junto com os ovos, canela, aveia e baunilha;
- 3º Pique as bananas, e coloque no liquidificador junto com os ovos, canela, aveia e baunilha, e bater até ficar uma massa bem homogênea;
- 4º Após, misture com uma colher, o fermento em pó, bem devagar. Colocar em uma forma redonda, com furo no meio, anti aderente;
- 5º Pré aqueça o forno à 180 graus;
- 6º Coloque no forno e deixe assar por 25 minutos!
- 7º Uma dica para esta receita, você pode adicionar pingos de chocolate zero açúcar, ou pedacinhos de maçã
- 8º Uma dica para esta receita, você pode adicionar pingos de chocolate zero açúcar, ou pedacinhos de maçã
- 9º Uma dica para esta receita: você pode adicionar pingos de chocolate zero açúcar, ou pedacinhos de maçã! Seja criativo, esta massa de bolo pode ser a base para diversos bolos deliciosos!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DDR
ENERGIA	156 kcal	107 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	20 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	8 %
GORDURA	5 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	224 mg	153 mg	6 %