Larissa Borges
Nutricionista · 62802

BOLO DE BANANA (SEM LEITE E AÇÚCAR)

Opção prática para variar o lanche da tarde e o melhor, sem açúcar.
Também pode ser consumido por intolerantes à lactose

5 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de banana prata crua (195 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1 xícara de chá e 1/2 de farinha de aveia (156g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Pique as bananas (use bananas maduras para o bolo ficar docinho), e transfira para o liquidificador. Separe 3/4 de uma banana picada para colocarmos no meio da massa;
2º Adicione os ovos e bata por alguns minutos até virar uma massa bem homogênea;
3º Adicione a farinha aos poucos e bata em velocidade baixa. Adicione o fermento e misture delicadamente com uma espátula;
4º Despeje a massa dentro de uma forma de bolo inglês (ou outra) que esteja untada. Distribua os pedaços de bananas reservados e afunde na massa;
5º Leve para assar em forno preaquecido por 30 minutos a 180° graus ou até dourar (faça o teste do palito).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (96 g)	% DDR
ENERGIA	205 kcal	197 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	33 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	11 %
GORDURA	5 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	15 %
SÓDIO	241 mg	232 mg	10 %