

**BOLO DE BANANA (SEM AÇÚCAR E SEM LEITE)**

Ótima opção para o lanche da tarde e o melhor, pode ser consumido por intolerante à lactose ou que estão com restrição de açúcar na dieta.

 9 fatias médias**INGREDIENTES**

- 4 unidades de banana prata crua [260 g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 7 colheres de sopa rasas de uva passa [70 g]
- 100ml de óleo de girassol OU soja [90g]
- 1 xícara de chá e 1/2 de farelo de aveia [120g]
- 5 colheres de sopa rasas de amido de milho [50 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, coloque 3 bananas, os ovos, as uvas passas e o óleo. Bata até ficar homogêneo;
- 2º Em um recipiente, coloque o farelo de aveia e o amido. Misture e adicione a massa do liquidificador. Mexa até ficar homogêneo;
- 3º Por fim, acrescente o fermento e mexa. Em uma forma já untada, despeje a massa e decore com rodela da banana que sobrou;
- 4º Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30min ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA MÉDIA (80 g)	% DDR
ENERGIA	268 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	35 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	6 %
GORDURA	16 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	12 %
SÓDIO	163 mg	130 mg	5 %