

Bolo de banana, castanhas e uva passa

Sem glúten

10 porções

Ingredientes

ou

3 unidades de banana prata crua (195 g)

ou

4 colheres de sopa de óleo de girassol (60 g)

ou

1 colher de sopa de condimento, canela, pó (8 g)

ou

3 unidades de ovo de galinha (135 g)

ou

6 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (108 g)

ou

1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

ou

4 unidades de castanha do pará (16 g)

ou

20 unidades de amêndoa (20 g)

ou

4 colheres de sopa rasas de uva passa (40 g)

ou

2 unidades de damasco, cru (70 g)

ou

4 cols (sopa) de farinha de linhaça - Mais V'ita (60 g)

ou

6 colheres de sopa cheias de farinha de arroz enriquecida (102 g)

Método de preparo

1

Obs: 1 col (sopa) de eritrol (adoçante) Meia xícara de água No liquidificador vai bater a banana, o óleo, a canela, os ovos, o adoçante; deixando de fora as farinhas, fermento e as sementes. Após bater acrescentar com colher ou batedor as farinhas e o mix de sementes (fiz mais ou menos com 8 castanhas do para 2 damascos 20 uva passas picadas) e por último o fermento. Colocar em forma untada por cima salpiquei umas castanhas picadas. Leve ao forno por aproximadamente 35 minutos a 200 graus.