

Bolo de banana, ameixa e maçã light

5 porções

Ingredientes

ou

3 unidades de ovo de galinha [135 g]

ou

2 unidades de banana nanica crua [200 g]

ou

6 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [108 g]

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

ou

1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

ou

2 unidade média de maçã [260 g]

ou

10 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida [95 g]

ou

4 colheres de sopa de óleo de canola [32 g]

Método de preparo

1

Bata tudo no liquidificador (se quiser deixe uma banana para decorar) ou pique e deixe em pedaços deixando o fermento por último. Coloque a massa em uma assadeira e decore com a banana picada. Leve ao fogo baixo por 40-50 min.