

**BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇUCAR** 12 porções**INGREDIENTES**

- 4 unidades de banana nanica crua (400 g)
- 2 xícaras de chá de farelo de aveia, cru (188 g)
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 72 gramas de óleo vegetal, coco

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo. Coloque a farinha de aveia em uma tigela e acrescente a mistura do liquidificador. Mexa até virar uma mistura homogênea. Adicione as passas e misture bem. Logo após coloque o fermento. Coloque a mistura em uma forma untada com margarina ou manteiga e farinha de aveia. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C entre 25 e 30 minutos, dependendo do forno. Se quiser adicionar outras frutas secas ou cristalizadas também fica ótimo.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (5 g)	% DDR
ENERGIA	209 kcal	11 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	27 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	7 g	0 g	0 %
GORDURA	12 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	0 g	1 %
SÓDIO	86 mg	4 mg	0 %