

**BOLO DE BANANA COM AVEIA**

Excelente opção para consumo de fibras, além de agradar a todos os paladares

 40 minutos 50 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de chá de farinha de aveia [188 g] ou 2 xícaras de chá de farelo de aveia [188 g]
- 1 xícara de chá cheia de açúcar mascavo [170 g]
- 3 unidades de ovo de galinha cru [234 g]
- 4 colheres de sopa de óleo de girassol [60 g]
- 1 xícara de chá de leite de coco [240 g]
- 5 unidades de banana nanica crua [500 g]
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó [8 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 2 colheres de sopa de psyllium [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador ou batedeira, incluindo uma das cinco bananas, adicionando o fermento no final para uma última batida.
- 2º Unte e enfarinhe a forma.
- 3º Despeje metade da massa e coloque as 4 bananas restantes picadas no meio, polvilhadas com açúcar de coco e canela, e cubra com o resto da massa.
- 4º Despeje em assadeira untada e polvilhada.
- 5º Coloque no forno a 180º pré aquecido e asse até dourar (de 30 a 40 minutos).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (144 g)	% DDR
ENERGIA	221 kcal	318 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	30 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	10 %
GORDURA	11 g	16 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	23 %
SÓDIO	106 mg	153 mg	6 %