

BOLO DE BANANA VEGANO SEM GLÚTEN

 8 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de aveia, parcialmente moída [104 g]
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz, integral [79 g]
- 1/2 xícara de chá de farinha de grão-de-bico [46 g]
- 50 gramas de açúcar mascavo
- 10 gramas [1 col de sopa] de farinha de semente de linhaça
- 2 unidades de banana nanica crua [200 g]
- 3 colheres de sopa de óleo [24 g]
- 1 xícara de chá de água, engarrafada, genérica [237 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1 colher de sopa de vinagre, de maçã [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate a semente de linhaça e 1 col de sopa de água e reserve.
- 2º Misture as farinhas, o açúcar e a canela.
- 3º Adicione a banana amassada, a linhaça hidratada, o óleo e a água, e o vinagre mexendo até formar uma massa homogênea. Se precisar adicione mais um pouco de água para atingir o ponto.
- 4º Por último misture o fermento e leve a forno pré aquecido a 180 graus por 35-40 min

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (97 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	34 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	6 %
GORDURA	5 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	75 mg	72 mg	3 %