



BOLO DE BANANA RÁPIDO DE LIQUIDIFICADOR

bolo de banana simples, com cobertura caramelizada e feita no liquidificador

 40 minutos

 8 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g) **ou** 3 colher de sopa de gel de Linhaça [substituir ovo] (90 g)
- 1 xícara de chá cheia de açúcar mascavo (170 g)
- 2 colheres de sopa de leite de coco (30 g) FAZER DILUIÇÃO NA ÁGUA **ou** 100 ml de leite de coco light
- 8 colheres de sopa de óleo de girassol (120 g) **ou** 8 colheres de sopa de óleo vegetal, coco (109 g)
- 165 gramas de farinha de trigo **ou** 1 xícara de chá de farinha de arroz, branco (158 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 7 unidades de banana prata crua (455 g)
- 1 colher de sopa cheia de amido de milho (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador os ovos com o açúcar e o óleo.
- 2º Acrescente o leite de coco (PODE SUBSTITUIR POR ÁGUA) e bata.
- 3º Acrescente a farinha aos poucos com o liquidificador ligado.
- 4º Por último coloque o fermento, batendo ligeiramente rápido.
- 5º Reserve.
- 6º Unte uma forma média tipo assadeira, sem furo central, com margarina e farinha.
- 7º Coloque as bananas cortadas no comprimento da assadeira.
- 8º Por último, despeje a massa de bolo e leve para assar.
- 9º Assar em forno médio, preaquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar.
- 10º OBS: Fazer a receitinha de ovo de linhaça é muito fácil. Para isso, basta separar os seguintes ingredientes: 1 colher de sopa de sementes de linhaça; 3 colheres de sopa de água. O primeiro passo para obter o ovo de linhaça é bater as sementes em um liquidificador ou processador até obter uma farinha. Em seguida, basta juntá-la com a água, mexer um pouquinho com uma colher e reservar por cerca de 15 minutos.
- 11º OBS: Para substituir o trigo, use a farinha de arroz com 1 colher de sopa de amido de milho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DDR
ENERGIA	275 kcal	172 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	39 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	2 %
GORDURA	13 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	104 mg	65 mg	3 %