

**BOLO DE BANANA FIT** 1 hora 30 minutos 20 Fatias**INGREDIENTES**

- 2 unidades de banana nanica crua (200 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 3 colheres de sopa rasas de uva passa (30 g)
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal, coco (27 g)
- 10 gramas de adoçante Xilitol Family® Vitafor
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó (8 g)
- 60 gramas de farofa de farinha de amêndoas
- 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru (94 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bata no liquidificador as bananas, ovos, uva passa, óleo de coco, canela e xilitol até ficar unificado
- 2º Numa tigela juntar ao líquido batido os seguintes ingredientes: farinha de amêndoas, farinha de aveia e o fermento em pó
- 3º misturar e colocar pra assar na forma quadrada 20x30cm por 30 minutos no fogo médio/baixo.
- 4º Sirva-se

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA [28 g]	% DDR
ENERGIA	224 kcal	63 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	27 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	4 %
GORDURA	12 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	5 %
SÓDIO	307 mg	86 mg	4 %