

BOLO FIT DE BANANA COM AVEIA E UVA-PASSA



Um dos principais pontos para que a receita de bolo fit de banana com aveia e uva-passa se torne esta opção saudável que você tanto procura, é que ela não tem farinha de trigo entre os ingredientes da massa. Além disso, este bolo não contém açúcar adicionado, o adoçado se dá por causa do uso da banana e da uva-passa.

 10 minutos

 50 minutos

 10 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de banana nanica crua (400 g)
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 1 xícara de chá de óleo, vegetal (218 g)
- 2 xícaras de chá de aveia em flocos (300 g)
- 1 xícara de chá de uva passa (125 g)
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó (20 g)
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os pedaços de banana com os ovos e o óleo no liquidificador até triturar bem.
- 2º Despeje sobre os demais ingredientes misturados em uma tigela, mexendo até incorporar.
- 3º Despeje sobre os demais ingredientes misturados em uma tigela, mexendo até incorporar.
- 4º Asse em forno médio preaquecido a 180 graus Célsius por cerca de 30 minutos ou até dourar.
- 5º Desenforme o bolo fit de banana com aveia e uva-passa morno, polvilhe com canela e deixe esfriar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (123 g)	% DDR
ENERGIA	333 kcal	410 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	33 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	10 %
GORDURA	21 g	25 g	46 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	18 %
SÓDIO	182 mg	223 mg	9 %