

BOLO DE BANANA SEM AÇUCAR

 30 minutos 20 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 4 unidades pequenas de banana [380 g]
- 1 xícara de uva passa [130 g]
- 1/2 xícara de azeite [100 g]
- 1 xícara [240ml] de flocos de aveia [100g]
- 1 xícara de farelo de aveia [100g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 2 colheres [sopa] de fermento em pó [20g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bata no liquidificador os ovos, as bananas, as uvas passas e o azeite.
- 2º Despeje essa mistura em uma tigela. Junte o farelo de aveia, a aveia em flocos, a canela e o fermento em pó.
- 3º Depois de bem misturada, distribua a massa em formas de cupcake.
- 4º Asse a 180 graus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [42 g]	% DR
ENERGIA	237 kcal	99 kcal	5 %
H. CARBONO	29 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	3 %
GORDURA	13 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	389 mg	163 mg	7 %