

## BOLO DA MYRIAN

bolo da Myrian

 20 minutos 1 hora 12 porções

### INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 1 xícara de chá de farinha de arroz, integral [158 g]
- 15 unidades de noz crua [75 g]
- 1 xícara de chá de açúcar, cristal [200 g] ou 1 xícara de chá cheia de açúcar mascavo [170 g]
- 2 colheres de sopa de óleo, industrial, coco, para caldas de doces e oleaginosas torradas [27 g]
- 1 xícara de chá de farinha de aveia, parcialmente moída [104 g]
- 2 colheres de chá de condimento, canela, pó [5 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 50 gramas de farinha de amêndoa [ 1/2 xícara]
- 50 gramas de farinha de coco [ 1/2 xícara]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º amasse as bananas com um garfo;
- 2º coloque em uma tigela as bananas amassadas e adicione os demais ingredientes misturando até que fique uma massa homogênea;
- 3º em uma forma untada com manteiga e farinha, adicione a massa preparada;
- 4º leve para assar em forno médio, pré aquecido, por cerca de 40 min ou até dourar
- 5º leve para assar em forno médio, pré aquecido, por cerca de 40 min ou até dourar

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (69 g)	% DDR
ENERGIA	394 kcal	271 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	51 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	8 %
GORDURA	18 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	153 mg	105 mg	4 %