

## 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 %   |