

**BOLO INTEGRAL SIMPLES DIET** 1 hora 9 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha cru (90 g)
- 100 gramas de óleo de soja
- 1 xícara de chá de farinha de trigo, integral (125 g)
- 1/2 xícara de chá de água, engarrafada, genérica (119 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 xícara de chá de adoçante culinário forno e fogão (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Em um recipiente, acrescente os ovos e bata com o adoçante até obter uma mistura homogênea. 2. Adicione o óleo, a banana amassada e a água e misture bem. 3. Em seguida, acrescente a farinha de trigo integral e misture novamente. 4. Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente. 5. Despeje a massa em um recipiente refratário untado e polvilhe Aveia em Flocos por cima. 6. Leve ao forno preaquecido a 180°C, por cerca de 35 a 40 minutos, ou até que um palito saia limpo ao ser inserido no centro do bolo. 7. Retire do forno, deixe esfriar e sirva.
- 2º 1. Em um recipiente, acrescente os ovos e bata com o açúcar até obter uma mistura homogênea. 2. Adicione o óleo, a banana e a água e misture bem. 3. Em seguida, acrescente a farinha de trigo integral e misture novamente. 4. Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente. 5. Despeje a massa em um recipiente refratário untado e polvilhe NESTLÉ Aveia em Flocos por cima. 6. Leve ao forno preaquecido a 180°C, por cerca de 35 a 40 minutos, ou até que um palito saia limpo ao ser inserido no centro do bolo. 7. Retire do forno, deixe esfriar e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (70 g)	% DDR
ENERGIA	265 kcal	186 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	22 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	4 %
GORDURA	18 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	185 mg	129 mg	5 %