



BOLO DE LIQUIDIFICADOR SEM AÇÚCAR

 15 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades médias de BANANA BEM MADURAS (496 g)
- 1/2 xícara de ÓLEO de girassol (100ml)
- 4 unidades de OVO de galinha (312 g)
- 2 xícaras de FARINHA DE AVEIA ou EM FLOCOS (120g)
- 1/2 xícara de UVA PASSA (60 g) ou TÂMARAS
- 2 colheres de chá de FERMENTO EM PO (14 g)
- 2 colheres de chá de CANELA moída (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo até a mistura ficar homogênea;
- 2º Adicione as uvas passas ou tâmaras e bata mais um pouco;
- 3º Em uma tigela coloque a aveia, a canela e o fermento e vá adicionando aos poucos a mistura do liquidificador, mexa bem e coloque em forma untada e leve ao forno por 30 minutos ou até dourar;
- 4º Para saber se o bolo está pronto, espete um palito no meio da forma e veja se ele sai limpinho, se a massa sair grudada no palito, deixe mais alguns minutinhos no forno;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DDR
ENERGIA	225 kcal	154 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	23 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	6 %
GORDURA	12 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	251 mg	172 mg	7 %