

RECEITA DE BOLO DE BANANA, AVEIA E NOZES

6 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de flocos de aveia
- 2 unidades médias de banana bem madura [248 g]
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro classe L [156 g]
- 1 unidade de skyr líquido baunilha Lidl [330 g] ou 1 unidade de iogurte líquido Yo Pro Danone [300 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- 10 unidades de noz, miolo [40 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes numa liquidificadora e triturar (exceto as nozes);
- 2º Juntar as nozes picadas ao preparado anterior e transferir para uma forma [recomenda-se formas de silicone];
- 3º Levar ao forno, aquecido a 180 graus, durante cerca de 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (139 g)	% DR
ENERGIA	182 kcal	253 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	13 g	27 %
H. CARBONO	21 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	6 g	8 g	9 %
GORDURA	7 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	196 mg	272 mg	11 %