

BOLO DE BANANA E NOZES



0,60€
CUSTO MÉDIO
POR PESSOA

- 4 bananas maduras (400 g descascadas)
- 4 ovos (L)
- 1 iogurte natural (120 g)
- 1 dl de óleo de coco
- 150 g de açúcar mascavado
- 150 g de farinha
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 80 g de flocos de aveia moídos
- 120 g de miolo de nozes moído
- 1 pitada de canela

Bata os ovos com o açúcar durante 3 minutos. Junte o óleo, o iogurte e as bananas descascadas e esmagadas, com um garfo. Misture a farinha, o fermento, a aveia moída, o miolo de nozes e a canela. Coloque numa forma forrada com papel vegetal e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 45 minutos. Verifique a cozedura com um palito, retire e deixe arrefecer um pouco. Desenforme e sirva frio cortado em cubos.

ENERGIA / CAL	PROTEÍNA
501,8 kcal	12 g
GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO
27,9 g	50,6 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA POR PESSOA. O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL.

SABIA QUE...

Incluir banana na receita de um bolo significa, quase sempre, utilizar menor quantidade de açúcar. Além deste fruto, também a maçã e a tâmara são excelentes adoçantes naturais.

