

NUTRI INFORMA

Receita

BOLO DE AVEIA COM BANANA

Ingredientes

4 bananas da prata

4 ovos inteiros

1 xícara (chá) de açúcar demerara

1/2 xícara (chá) de óleo de girassol

3 xícaras (chá) de aveia em flocos finos

1 col. (Sopa) de fermento em pó



Modo de preparo

Bata no liquidificador as bananas, os ovos, o açúcar e o óleo.

Passe para um recipiente e acrescente a aveia e o fermento e misture bem.

Leve ao forno pré aquecido a 180°C em forma untada (use óleo, aveia e canela).

Deixe no forno por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

** Em caso de diabetes substitua o açúcar por adoçante de forno. Sugestão: stevia.*

Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

pinheiro.juliana@gmail.com Consultórios: (71) 2109-2412 / 3622-7555