

BOLO DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes

5 bananas de sua preferência cortadas,
mais algumas rodellas para enfeitar
(opcional)
3 ovos inteiros
4 colheres (sopa) manteiga ou margarina
1 xícara (chá) açúcar
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) aveia em flocos finos
1 1/2 colher (sopa) de canela em pó
1 colher (sopa) fermento em pó



Preparo

No liquidificador, bata as bananas, os ovos, a manteiga e o açúcar.
Transfira a mistura para uma vasilha grande e acrescente a farinha de trigo, a aveia, 1/2 colher de canela e, por último, o fermento.
Mexe bem, até obter uma massa homogênea.
Asse em uma forma bem untada e enfarinhada ou em forminhas individuais se quiser.
Coloque rodellas de banana sobre a massa crua para enfeitar.
Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média para assar por cerca de 40 minutos ou até que, colocando um palito, este saia limpo.
Espere esfriar e desenforme.
Distribua a canela restante e um pouco de aveia em flocos por cima.

essennce

nutrição personalizada

by Dra. Sara Spim