



RECEITAS SAUDÁVEIS

BOLO DE BANANA SEM AÇÚCAR

Ingredientes:

3 bananas bem maduras amassadas

3 ovos

1 xícara de aveia em flocos.

Canela em pó a gosto (1 colher de sobremesa em média)

Castanhas e nozes a gosto (1 colher de sopa em média)

Modo de Preparo:

Misturar bem todos os ingredientes com o garfo, mixer ou processador.

Coloque em uma forma untada com manteiga e leve a forno 180°C por 20 a 25 mins ou até cozinhar completamente.

DICA DA NUTRI: Porcione em fatias e consuma nos lanches da tarde ou a noite antes de dormir.