



BOLO INTEGRAL DE BANANA

(sem glúten e sem lactose)

Ingredientes:

4 Bananas Nanica (bem maduras)

4 Ovos

2 xícaras (chá) de Aveia

1 xícara (chá) de Uvas Passas

½ xícara (chá) de Nozes picadas

1 colher (sopa) de Fermento em Pó

1 colher (sopa) de Mel

100ml de Azeite de Oliva

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Colocar em uma forma untada com azeite farinha de aveia. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: 20 Porções



Pode substituir as uvas passas por damascos, tâmaras e outras frutas secas. Também pode trocar as nozes por castanhas!

Para enfeitar o bolo, após colocar a massa no refratário, coloque alguns pedaços de banana picada ou aveia em flocos. Fica lindo!