



Receitinhas

BOLO DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES:

- 2 xícara (chá) de farinha de aveia (use sem glúten, se preferir)
- 1 xícara (chá) de açúcar de coco
- 3 ovos orgânicos
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 xícara de leite de amêndoas (ou outro vegetal)
- 5 bananas
- canela à gosto
- 1 col. de sopa de fermento

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou batedeira, incluindo uma das cinco bananas, adicionando o fermento no final para uma última batida.

Unte e enfarinhe a forma. Despeje metade da massa e coloque as 4 bananas restantes picadas no meio, polvilhadas com açúcar de coco e canela, e cubra com o resto da massa. Despeje em assadeira untada e polvilhada.

Coloque no forno a 180° pré aquecido e asse até dourar (de 30 a 40 minutos).





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

