



Receitinhas

BOLO DE BANANA PROTEICO

INGREDIENTES:

- 6 bananas nanicas (bem maduras)
- 2 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de aveia sem glúten (tanto faz flocos finos ou grossos)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 scoops de whey protein
- ½ xícara de açúcar mascavo ou demerara
- Castanha do Pará ou nozes, damasco, ameixa seca e passas de uva à gosto (tudo picado)

MODO DE PREPARO:

Bate no liquidificador a banana, os ovos, o óleo e o açúcar, mistura em uma tigela com a aveia, o fermento, o whey e as especiarias, unta um forma com margarina, açúcar e canela e coloca pra assar.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

