

BOLO DE BANANA SAUDÁVEL



INGREDIENTES

- 2 BANANAS GRANDES E MADURAS
- 3 OVOS
- 2 CHÁVENAS DE FARELO DE AVEIA
- 2 COLH. DE SOPA (BEM CHEIAS) DE ÓLEO DE COCO
- 1 COLH. DE SOPA DE MEL
- 3/4 CHÁV. DE PASSAS
- CANELA A GOSTO

CONFEÇÃO

1. Colocar o acessório triturar/amassar na taça e triturar no turbo as bananas junto com os ovos e o óleo de coco por alguns segundos (até a banana ficar toda desfeita).

3. Juntar a aveia, as passas, o mel e a canela e pressionar o turbo até que fique uma mistura homogênea.

5. Colocar numa forma rectangular de bolo inglês (usei de silicone, não precisei de untar).