

BOLO SAUDÁVEL DE BANANA E NOZES



CONFEÇÃO

1. Com a lâmina de triturar, amassar, colocar a abóbora a cozer durante 5 minutos a 90 graus com a velocidade 2, em seguida juntar a banana e triturar. Juntar os restantes elementos, excepto as nozes e bater até a massa ligar. Se necessário mudar o acessório. Entretanto tenha o forno quente e a forma com o fundo forrado a vegetal, salpicado com açúcar branco e com umas fatias de maçã ou rodela de banana. Fica no forno durante 20 m a 180 e durante mais 5 minutos a 220. PS.Se tiver flocos de aveia pode triturar na CiCi para fazer a farinha.

INGREDIENTES

- 125G DE ABÓBORA, 1 BANANA, 1 C.CHÁ DE CANELA, 4 C.SOPA DE AÇÚCAR AMARELO, 1 C.CHÁ DE FERMENTO, 1 C.CAFÉ DE BICARBONATO DE SÓDIO, 8 C.SOPA DE FARINHA DE AVEIA, 2 C.SOPA DE LEITE, 1 OVO, 3 C.SOPA DE NOZES PICADAS . OPCIONAL: AÇÚCAR BRANCO, FATIAS DE MAÇÃ.. PODE SUBSTITUIR O LEITE POR LEITE DE AVEIA OU SOJA. E RETIRAR O OVO ACRESCENTANDO 100G DE ABÓBORA