

Ficha técnica

Bolo de banana

Número de doses: 10

Modo de preparação

Cortar a banana em pedaços, junto com os ovos e o azeite num liquidificador até triturar bem.
De seguida, coloque numa taça e adicione os flocos de aveia, o fermento e as uvas. Mexer até incorporar.
Barrar uma forma com um pouco de manteiga e polvilhar com um pouco de farinha.
Levar ao forno durante 30 minutos a 180° C. Desenformar e polvilhar com canela em pó.

Ingredientes	Substâncias que causam alergias ou intolerâncias	Capitação (g/ml)	Parte edível (%)	Peso edível (g/ml)
Banana	0	600,00	59	354,00
Ovo (de galinha) inteiro cru	Ovo	4,00	100	4,00
Azeite (4 marcas)	0	0,03	100	0,03
Flocos de aveia	0	400,00	100	400,00
Fermento em pó	0	0,01	100	0,01
Uva seca (passas)	0	200,00	100	200,00
Canela moída	0	0,01	100	0,01
TOTAL:		1 204,05		958,05

Método culinário: Cru

Declaração nutricional por 100g ou 100 ml (parte edível)

Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Ácidos gordos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	Fibra (g)
1009	241	2,76	0,59	47,80	22,48	5,30	0,06	4,15

Nota 1: Os cálculos foram efetuados para alimentos em bruto e crus, tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2007, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

Adaptada pelo Chef João Coimbra/ Nutricionista Emília Rodrigues