

BOLO DE BANANA NUTRITIVO

Ingredientes:

100g de margarina;

5 ovos;

2 xícaras (chá) de açúcar;

2 xícaras (chá) de farinha de trigo;

1 xícara (chá) de farinha láctea;

1 xícara (chá) de leite;

4 bananas nanicas maduras, amassadas;

1 colher (sopa) de fermento em pó;

Margarina para untar;

Farinha de trigo para polvilhar a forma;



Modo de preparo:

Bater a margarina com os ovos e o açúcar até obter um creme esbranquiçado (cerca de 3 minutos). Desligar a batedeira, acrescentar as farinhas, o leite, as bananas e o fermento e misturar bem. Despejar em uma fôrma untada retangular média, untada e enfarinhada, e levar para assar em forno médio-alto (200°C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos. Esperar esfriar e servir.

Rendimento: 20 porções

DICA:

Esse bolo é uma ótima opção de lanche para as crianças levarem para escola.



Banco de Alimentos

Uma ação empresarial pela cidadania

Porto Alegre-RS

**Informação Nutricional por Porção
1 fatia média (60g)**

Valor calórico	164,34 Kcal
Carboidrato	29,06g
Proteína	2,64g
Lipídio	4,17g
Fibra alimentar	0,85g
Cálcio	29,34mg
Ferro	0,65mg
Vitamina A	15,85mcg
Vitamina C	2,06mg
Biotina	1,20mcg
Folato	7,75mcg
Potássio	65,84mg