

## 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.*



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

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