

## Bolo Integral de Aveia e banana

### Bolo Integral de Aveia e banana

Na verdade um bolo integral e bem elaborado pode ate contribuir numa dieta bem balanceada.

Aqui esta a receita de um bolo integra delicioso e bem fofinho:

A banana é um alimento muito nutritivo e combina bem com o sabor da aveia, das castanhas e das frutas secas  
Então mãos a obra e vamos para a cozinha fazer esse bolo rapidinho. Bem acondicionado este bolo pode durar até uma semana.

#### Ingredientes do Bolo Integral de Aveia e Banana

- 4 ovos
- 1 xíc de óleo de coco
- 1 xíc e meia de açúcar mascavo
- 2 xícs de farinha de aveia fina
- 1 colher (sopa) de fermento em pó peneirada
- frutas secas
- nozes ou amêndoa
- 2 bananas

#### Preparo

Bata no liquidificador os ovos, o óleo e o açúcar.

Juntas depois com a aveia e o fermento.

Acrescentar as frutas secas e as castanhas

Untar forma com óleo; colocar rodela de banana no fundo da forma, despejar a massa Assar em forno a 200 graus.

Agora é só experimentar esse Bolo Integral de Aveia e banana sem culpa, e com vontade!