

# Bolo de Banana da Regina Ótimo para o intestino funcionar

## Ingredientes:

4 bananas bem maduras

4 ovos inteiros

2 xícaras de açúcar mascavo ou 1/2 de xícara de açúcar magro

1/2 xícara de iogurte natural

1/2 xícara de óleo

3 xícaras de aveia em flocos

1/2 xícara de castanha picada

1/2 xícara de uva passa branca

1 colher de sopa de fermento em pó

Polvilhe cacau e canela quando tirar do fogo ainda quente.

## Modo de preparo:

Bate as bananas com os ovos, o óleo e o açúcar. Mistura com os outros ingredientes sem usar batedeira.

Assa em forno baixo.

Dica para deixar mais saboroso da Regina: 1/3 de açúcar mascavo e 1/4 de xícara de açúcar magro.



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br