



Bolo de Banana com Frutas Secas e Castanhas

SEM GLÚTEN E LACTOSE

INGREDIENTES

- 3 Bananas maduras
- 3 Ovos
- 2 Colheres de sopa de Óleo de Coco
- 1 Colher de chá de **Essência de Baunilha Cípria**
- 1 Colher de chá de **Canela Cípria**
- 2 Xícaras de aveia em flocos finos e/ou farinha de aveia sem glúten
- 1 Colher de sopa de fermento químico biológico
- Frutas secas e castanhas
- 1/4 de xícara de **Passas Brancas Cípria**
- 1/4 de xícara de **Passas Pretas Cípria**
- 1/2 Xícara de frutas cristalizadas
- 1/4 de xícara de ameixa picada
- 3/4 de xícara de castanha picada

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador os ovos, o óleo, as bananas, a baunilha e a canela.

Misturar com a aveia e o fermento. Colocar por último as frutas e as castanhas.

Utilizar uma forma retangular média e/ou uma forma redonda grande com furo no meio.

O bolo pode ser polvilhado com um pouco de açúcar de confeitiro e colocar cerejas para decorar.

Dica: Se preferir um bolo mais doce, adicionar um quarto de xícara de açúcar de coco, e ou um açúcar de sua preferência. Pode-se colocar as frutas secas de sua preferência e usar as sementes oleaginosas como amêndoas e nozes.