

## Receitinha com video: bolo de maçã, banana e aveia

### Ingredientes:

- 4 maçãs sem casca
- 1 banana nanica madura
- 3 ovos
- 2 xicaras de chá de aveia em flocos
- 3 colheres de sopa de uva passa\*\*
- 1 colher de sopa de fermento



### Modo de preparo:

Bata as maçãs, a banana e os ovos no liquidificador. Misture a aveia, o fermento e a uva passa. Em uma forma untada, despeje a mistura e coloque no forno pré aquecido a 180°C. Deixe assar por até 50 minutos, mas é bom ficar de olho e fazer o teste do palitinho para ver se a massa já esta assada.

\*teste do palitinho: fure a massa com um palito seco, se o palito sair sequinho sem massa grudada, significa que já está pronto.

\*\*A uva passa vai adoçar o bolo. Se não gostar dela em pedaços no bolo, você pode bater junto com as frutas, assim não vai sentir os pedacinhos.

### *Você sabia?*

A **aveia** é rica em fibras, aumenta a saciedade, melhora o funcionamento do intestino, antioxidante, reduz os triglicérides e colesterol evitando problemas no coração, tem baixo índice glicêmico e rico em zinco que auxilia no controle de queda de cabelo e fortalece a unhas.

A **uva passa** também é rica em fibras e ajuda no bom funcionamento do intestino, rica em vitaminas do complex B, ferro que previne anemia, cobre que estimula a produção natural de células vermelhas. Ricas em catequinas, antioxidante eficaz na eliminação do colesterol, ação anti-inflamatório, além de cálcio, potássio entre outros minerais.

Anna Priscylla Teixeira  
Nutricionista  
CRN: 34032