

# Bolo de caneca de banana e nozes



## Ingredientes (para 3 porções)

- 100 g de banana madura (1 unidade média)
- 15 g de chocolate > 70% cacau
- 15 g de nozes
- 60 g de farinha integral
- 50 mL de leite (com ou sem lactose, conforme a tolerância)
- 15 g de azeite de oliva virgem
- 5 g de fermento químico em pó
- 1 ovo

## Preparo

1. Em uma tigela, amassar a banana com um garfo. Adicionar o ovo e misturar bem com a ajuda de um fouet.
2. Juntar o azeite e o leite e misturar bem.
3. Incorporar a farinha e o fermento com a ajuda de uma peneira. Mexer bem até obter uma massa homogênea.
4. Picar o chocolate e as nozes e juntá-los à massa.
5. Misturar bem todos os ingredientes com um garfo ou fouet.
6. Dividir a mistura em três xícaras de chá, que possam ir ao micro-ondas, e cozinhar cada uma delas, separadamente, por 2 minutos e meio aproximadamente.

## Recomendações

- leite pode ser integral, semidesnatado ou desnatado; com ou sem lactose; enriquecido com cálcio ou vitamina D, de acordo com as necessidades de cada pessoa.
- teor de carboidratos de uma xícara equivale ao de uma porção de fruta.
- El contenido de hidratos de carbono de una taza equivale al de una ración de fruta.