

Bolo de Banana com Nozes e Especiarias

Bolo de banana é a receita low carb da semana!



Sigo testando receitas *low carb* e hoje é dia de compartilhar esse delicioso **Bolo de Banana com Nozes e especiarias**! De preparo relativamente fácil, fiz baseada em uma receita cujo o link deixei logo abaixo. Não esperava que fosse gostar, pois usei uma banana que não era nada saborosa.

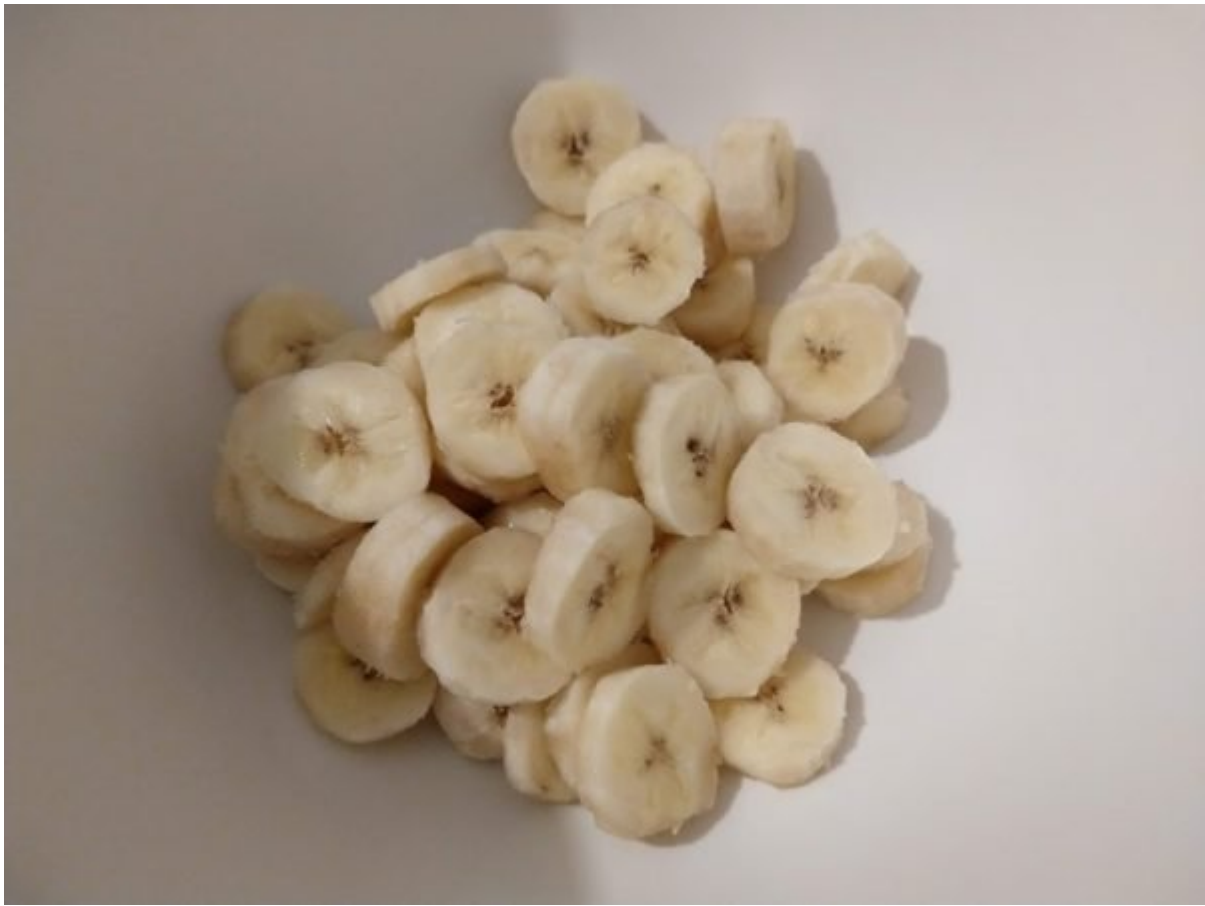
Por isso acho que o grande truque desse **bolo de banana** é caprichar nas nozes e nas especiarias! Dica importante: ele precisa ser consumido rápido, mas fica tão bom e nutritivo que nem vai dar tempo de estragar.

Ingredientes

- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 1/2 xícara de manteiga;
- 2 ovos;
- 3 bananas;
- 1/2 xícara de farinha integral;
- 1/2 xícara de farinha de quinoa (pode ser de arroz também);
- 1/2 xícara de aveia em flocos;
- 3/4 de xícara de nozes picadas;
- Cardamomo, canela e noz moscada;
- 1 1/2 de chá de fermento em pó.
- Papel manteiga.

Modo de preparo

Retire todas os ingredientes refrigerados da geladeira, para usar na temperatura ambiente. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180 graus). Descasque e esmague as bananas com um garfo. Derreta a manteiga e quando estiver quase fria, adicione e mexa bem. Adicione os ovos e o açúcar mascavo (pode usar em quantidade menor, se achar que vai ficar muito doce).





Por fim, coloque as farinhas e a aveia e misture. Corte as nozes em pedaços médios, macere o cardamomo em um pilão e adicione na massa, juntamente com o restante das especiarias. Coloque o papel manteiga na forma, adicione o fermento na massa delicadamente e leve ao forno para assar por 45 min.



Deixei 5 min. extras para dourar, mas isso depende do seu forno. Ele fica com uma massa bem densa, então demora mais

para assar. Se tiver dúvidas sobre estar assado ou não, faça o teste com o palito de dente. E está pronto!



Receita que inspirou esta você confere neste [link aqui](#).

Outras receitas [low carb](#), confira neste link aqui ou nos posts sugeridos abaixo.