

RECEITAS

BOLO DE BANANA DE AVEIA

- 4 bananas maduras
- 3 ovos
- ½ xícara de óleo
- 2 xícaras de aveia
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de canela (opcional)
- 1 colher de sopa de fermento

Amasse as bananas com um garfo e acrescente os ovos e o óleo. Em seguida coloque a aveia, açúcar e canela. Misture. Por último coloque o fermento. Unte uma forma e leve ao forno médio por mais ou menos 30 minutos ou até dourar.

COOKIES LINHAÇA 01

- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de amêndoa
- ½ xícara de farinha de linhaça
- ½ xícara de adoçante culinário
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ½ colher de chá de fermento
- Chocolate para rechear – 70% cacau

Misture o ovo, açúcar e manteiga. Depois acrescente as farinhas, deixe na geladeira por uns 20 minutos e aí é só moldar as bolinhas e rechear. Assar por 15 minutos. Rendimento 12 cookies.

WAFFLE DOCE

- 1 ovo
- 50 ml de leite vegetal
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- ½ xícara de adoçante culinário
- 1 colher de café de canela em pó
- ½ colher de café de fermento químico

Misture tudo e asse por 5 minutos na sanduicheira, sugestão 1 colher de sobremesa de mel ou geléia para completar.

GRANOLA

- 2 xícaras de aveia em flocos ou quinoa em flocos
- ½ xícara de mel
- ½ xícara de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de semente de abóbora sem casca
- ½ xícara de castanha laminada ou picada
- 2 colheres (sopa) de nozes picada

Misture a aveia, mel, óleo de coco numa tigela e passe para a assadeira. Leve ao forno por 30 minutos em fogo baixo. Com 20 minutos de forno, adicione a semente de abóbora, castanha e nozes, mexa bem e volte para o forno por mais 10 minutos. Retire o fogo e deixe esfriar antes de servir. A granola sai do forno ainda amolecida e, quando esfria, se torna bem crocante.

MINGAU DE AVEIA E BANANA E CEREAIS

Ingredientes

1 colher (sopa) farelo de aveia
1 colher (sopa) aveia em flocos
1 xícara (chá) leite desnatado
1 Banana
1 colher (chá) baunilha essência
1 colher (chá) adoçante
1 colher (chá) canela
6 castanhas trituradas

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o leite e coloque o farelo e a aveia em flocos.

Mexa até engrossar.

Desligue o fogo e acrescente a essência de baunilha e o adoçante.

Corte 3 rodela de banana e separe.

Amasse o restante da banana e acrescente ao mingau.

Sirva em um recipiente, polvilhe canela e enfeite com as rodela de banana.

Dicas

Pode usar apenas farelo de aveia ou aveia em flocos.

Pode trocar o adoçante por mel, ou xylitol.

Pode trocar o leite desnatado por leite de arroz.