

## **Aveia**

Alimento de excelente valor nutricional, a aveia é um cereal e, por isso, está na base da pirâmide alimentar, junto do grupo dos alimentos energéticos, ricos em carboidratos. Assim, é ótima opção para a alimentação das crianças - fornece energia para suas atividades e para seu desenvolvimento.

Rica em proteínas, fonte das vitaminas B1, B2 e E, também contém minerais essenciais, como o ferro - responsável pelo transporte de oxigênio e pela formação das células vermelhas do sangue - e o magnésio - fundamental para o funcionamento do sistema imunológico. Por ter elevado teor de fibras solúveis ajuda a diminuir nossa absorção de glicose e a baixar os níveis de colesterol, ou seja, reduz os riscos de diabetes, doenças do coração, hipertensão e obesidade.

Inclua a aveia na alimentação do seu filho. Experimente, por exemplo, apresentar o cereal no café da manhã e no lanche da criança - é algo que, aliás, nós já praticamos na creche. Na semana que vem, por exemplo, vamos usá-la em duas receitas diferentes. A aveia irá ao fogo, como ingrediente de um bolo, descubra e explore novas maneiras de utilizá-la e, assim, poderá aproveitar os (muitos) benefícios deste cereal.

Rosana R. Dantas - Nutricionista

## **Bolo de banana com aveia**

### **Ingredientes**

250 g de aveia fina (1 caixinha)

1 colher (sopa) fermento

4 ovos

1/2 xícara de óleo

4 bananas

1/2 xícaras de açúcar (pode ser mascavo)

Opcional:

1 colher(chá) de canela

1/2 xícara de castanha de cajú ou do Pará picada

1/2 xícara de passas de uva

### **Modo de preparo**

Bata no liquidificador os 4 ovos, 1/2 xícara de óleo, 4 bananas, 1/2 xícara de açúcar (pode ser mascavo)

Despeje esta mistura na aveia fina com o fermento e opcionais a gosto

Leve para assar em forma untada, em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar