nutrium

Ana Magalhães Pereira
Nutricionista · 2758N

PÃO DE BANANA

12 porções

INGREDIENTES

- 1/2 chávena de Leite magro ou bebida vegetal não adoçada (aprox. 125g)
- 2 bananas médias (aprox 200g)
- 1 c. sopa de Côco ralado (aprox 7g)
- 1 c. chá de fermento em pó (aprox 3g)
- 2 chávenas de farinha integral (240g)
- 3 ovos M (150g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Pré-aquecer o forno a 180ºC
2º Misturar numa tigela todos os ingredientes líquidos (Se necessário, aquecer a banana em pedaços por 1 min no microondas)
3º Misturar os ingredientes secos numa outra tigela
4º Incorporar lentamente os líquidos nos ingredientes secos, até obter uma mistura homogênea.
5º Levar o preparado ao forno, adicionando opções de topping a gosto (nozes, pepitas de cacau, côco ralado) durante aproximadamente 30min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DR
ENERGIA	155 kcal	93 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	8 %
H. CARBONO	23 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	4 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	101 mg	61 mg	3 %