



## PÃO DE BANANA E BATATA DOCE

 15 minutes 45 minutes 10 porções

### INGREDIENTS

- 100 grams of banana
- 260 gramas de batata doce cozida
- 2 ovos
- 100 gramas de claras pasteurizadas
- 70 grams of farinha de aveia
- 20 gramas de linhaça dourada e moída
- 20 gramas de amido de milho
- 1 colher de chá of fermento em pó [7 g]
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa of azeite [7 g]
- Opcional: canela em pó, erva doce

### COOKING METHOD

- 1º Pré-aquecer o forno a 150°C.
- 2º Separar as gemas das claras. Juntar às gemas a batata doce, a banana e o azeite e triturar com a varinha mágica. Reservar.
- 3º Juntar as claras pasteurizadas com as claras separadas no ponto anterior e bater até ficarem em castelo. Reservar.
- 4º Numa taça, juntar todos os ingredientes secos. Misturar. Adicionar o preparado obtido no ponto 2, misturando sempre. Envolver depois as claras em castelo.
- 5º Colocar o preparado anterior numa forma de pão e levar ao forno pré-aquecido durante cerca de 30 minutos ou até estar cozinhado.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (73 g)	% DRI
ENERGY	151 kcal	110 kcal	6 %
PROTEIN	7 g	5 g	10 %
CARBOHYDRATE	19 g	14 g	5 %
SUGARS	5 g	4 g	4 %
FAT	5 g	4 g	5 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	4 %
FIBER	3 g	2 g	8 %
SODIUM	271 mg	198 mg	8 %