



BANANA BREAD PROTEICO COM SABOR A CHOCOLATE

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 banana grande sem casca (cerca de 130 gramas)
- 2 ovos
- 200ml de leite magro [1 pacote individual]
- 80 gramas de farinha de trigo com fermento
- 150 gramas de oatmel + Whey Prozis - sabor Chocolate Brownie
- 2 colheres de chá de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 150°C.
- 2º Triturar todos os ingredientes com a varinha mágica, exceto o fermento, que deverá ser adicionado o final e envolvido na mistura com uma colher/garfo.
- 3º Verter a mistura anterior numa forma untada com azeite e farinha.
- 4º Levar a mistura ao forno durante cerca de 30min ou até estar no ponto desejado.
- 5º Como topping coloquei maple syrup 0%, miolo de caju aos bocadinhos e sementes de girassol.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DR
ENERGIA	184 kcal	202 kcal	10 %
PROTEÍNA	11 g	12 g	25 %
H. CARBONO	26 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	6 g	7 g	8 %
GORDURA	3 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	423 mg	463 mg	19 %