

BANANA BREAD

 9.4 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de banana prata crua
- 60 gramas de pasta de amendoim
- 60 mililitros de água, engarrafada, genérica (60 g)
- 160 gramas de farinha de aveia
- 40 gramas de aveia em flocos
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um bowl, amasse bem as bananas. Misture a pasta de amendoim, a água, a canela e o sal. Adicione a linhaça ou chia e aguarde 5 minutos para hidratar. Acrescente a farinha de aveia, a aveia em flocos e as sementes (se usar). Misture bem até virar uma massa. Por último, adicione o fermento e incorpore delicadamente. Despeje em forma untada ou forrada com papel manteiga (forma de bolo inglês ou quadrada). Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 25 a 35 minutos, até dourar e passar no teste do palito.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (67 g)	% DDR
ENERGIA	226 kcal	151 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	36 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	7 %
GORDURA	7 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	13 %
SÓDIO	228 mg	153 mg	6 %