



BANANA BREAD

Opção para café da manhã ou lanches. Pode ser preparado na air fryer ou forno

 1 hora e 20 minutos

 1 hora e 20 minutos

 10 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia (120g)
- 3 unidades grandes de banana (270 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1/2 copo pequeno de uva passa (60 g)
- 1/3 azeite de oliva (70ml)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- Metade de um tablete de chocolate meio amargo picado (50 g)
- 10 unidades de castanha do pará picadas (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 180°C.
- 2º Com uma colher, misture o azeite com as bananas amassadas.
- 3º Depois adicione o ovo e o fermento.
- 4º Adicione a farinha por último, o chocolate e a castanha, misture.
- 5º Despeje a mistura em uma forma untada e asse em fogo médio por 1 hora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (64 g)	% DDR
ENERGIA	328 kcal	211 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	33 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	6 %
GORDURA	21 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	10 %
SÓDIO	182 mg	117 mg	5 %