






BANANA BREAD

 10 minutos
 45 minutos
 10 porções

INGREDIENTES

- 3 bananas maduras
- 40 gramas de manteiga de Amendoim em Pó
- 10 gramas de farinha de amêndoa
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo integral [20 g]
- 1 colher de sopa de manteiga de Amêndoa [16g]
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- 30 gramas de pepitas de chocolate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o seu forno a 180°C
- 2º Num liquidificador misture os ingredientes húmidos: duas bananas, a manteiga de amêndoa e os ovos. Reserve a outra banana para decoração.
- 3º Adicione os ingredientes secos à mistura anterior: a farinha de amêndoa, a farinha de trigo integral, o fermento em pó, a manteiga de amendoim em pó e as pepitas de chocolate. Envolver tudo.
- 4º Adicione os ingredientes secos à mistura anterior: a farinha de amêndoa, o fermento em pó e a manteiga de amendoim em pó.
- 5º Adicione os ingredientes secos à mistura anterior: a farinha de amêndoa, o fermento em pó e a manteiga de amendoim em pó.
- 6º Despeje a massa na forma preparada e pode decorar o topo com a banana de sobra dividida ao meio.
- 7º Asse no forno pré-aquecido por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
- 8º Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos antes de desenformar.
- 9º Corte em 10 fatias e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [55 g]	% DR
ENERGIA	197 kcal	109 kcal	5 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	11 %
H. CARBONO	19 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	14 g	8 g	8 %
GORDURA	9 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	276 mg	153 mg	6 %