



## BANANA BREAD

Ricetta dal blog di Giallozafferano

 12 porzioni

## INGREDIENTI

- 3 unità medie di banane, fresche (360 g) molto mature
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 240 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 130 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 100 grammi di burro o 90 grammi di olio di semi vari
- 70 grammi di gocce di cioccolato fondente
- 30 grammi di noci
- 1 pizzico di sale da cucina
- q.b. di cannella
- 1 bustina di lievito di birra vanigliato per dolci
- 1.5 cucchiaini da tè (rasi) di bicarbonato di sodio (9 g)
- q.b. di limone, scorza

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Schiacciare le banane con un forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo e abbastanza liscio. Incorporare alla banane le uova ben sbattute e il burro sciolto o l'olio di semi. Mescolare bene la farina, lo zucchero, il lievito, bicarbonato, sale, cannella e scorza di limone. Al composto di banane aggiungere la miscela di zucchero e farina fino a creare un impasto senza grumi. Come ultima aggiunta incorporare le noci tritate e le gocce di cioccolato all'impasto. Foderare uno stampo da plumcake con carta da forno e cuocere a forno statico per 10 minuti a 190°C e per altri 35 minuti a 180°C.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (76 g)	% AR
ENERGIA	334 kcal	254 kcal	13 %
PROTEINE	6 g	4 g	9 %
CARBOIDRATI	45 g	34 g	13 %
ZUCCHERI	24 g	18 g	20 %
LIPIDI	16 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	5 g	4 g	21 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	1 g	5 %
SODIO	453 mg	344 mg	14 %