



BANANA BREAD FIT

Consiglio per una super colazione: 1. prendi una fetta di banana bread 2. spalmaci sopra burro di frutta secca (al naturale) 3. immergere nel latte (vegetale o vaccino a tua scelta)

6 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità medie di banane, fresche (240 g) ben mature
- 180 grammi di farina di frumento, integrale
- 40 grammi di yogurt greco
- 150 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 8 grammi di lievito per dolci
- q.b di grammi di gocce di cioccolato fondente (perugina) per guarnire + cocco rapè

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° schiacciare le banane con una forchetta fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.
- 2° unire lo yogurt greco e successivamente il latte. amalgamare con una frusta.
- 3° aggiungere la farina ed il lievito e mescolare.
- 4° versare l'impasto in uno stampo da plumcake foderato di carta forno.
- 5° decorare con qualche goccia di cioccolato fondente, cocco rapè o altra frutta secca tritata.
- 6° infornare a 180 gradi per circa 30 minuti a forno statico (controllare la cottura facendo la prova con uno stecchino)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [92 g]	% AR
ENERGIA	171 kcal	158 kcal	8 %
PROTEINE	6 g	5 g	11 %
CARBOIDRATI	32 g	29 g	11 %
ZUCCHERI	9 g	8 g	9 %
LIPIDI	3 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	4 g	15 %
SODIO	20 mg	18 mg	1 %