

**BANANA BREAD**

Perfeito para o pequeno-almoço e lanches, o pão de banana com pepitas de chocolate é tão saboroso quanto saudável.

 10 minutos 40 minutos 8 porções**INGREDIENTES**

- 2 bananas maduras
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 2 chávenas de chá de farinha de trigo integral **ou** 2 chávenas de chá de farinha de aveia
- 1/2 chávena de chá de leite magro **ou** 1/2 chávena de chá de bebida vegetal (sem açúcar)
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de canela moída
- 50 gramas de chocolate negro 70% cacau

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Colocar todos os ingredientes num processador e triturar até obter uma massa homogénea.
- 3º Cortar grosseiramente o chocolate e adicionar à massa.
- 4º Colocar a massa numa forma e levar ao forno a 180°C durante cerca de 30 minutos ou até a massa estar completamente cozinhada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (99 g)	% DR
ENERGIA	194 kcal	191 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	13 %
H. CARBONO	20 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	9 g	9 g	10 %
CORDURA	9 g	9 g	13 %
CORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	207 mg	204 mg	9 %