Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

BOLO DE BANANA HÚMIDO

8 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades médias de banana, muito maduras
- 2 unidades de ovo, à temperatura ambiente
- 125 gramas de iogurte de soja natural (ou grego natural)
- 210 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de sobremesa de bicarbonato de sódio
- Canela qb
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 1 colher de sobremesa de extrato de baunilha + 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Pré-aquecer o forno a 180º e forrar uma forma de ir ao forno com papel vegetal.

2º Numa tigela grande, misturar o puré de banana, os ovos, o iogurte grego e, opcionalmente, extrato de baunilha numa tigela até incorporar bem (OU adicionar todos os ingredientes húmidos num liquidificador).

3º Numa tigela grande, misturar os ingredientes secos: farinha, bicarbonato de sódio, canela e sal. Adicionar os ingredientes secos aos ingredientes húmidos e misturar (não tem que ficar homogêneo).

4º Misturar o azeite (ou óleo de coco). Passar a mistura para o recipiente de ir ao forno. Opcional: dividir a banana ao meio verticalmente e colocar por cima da massa ou apenas rodelas de banana por cima.

5º Vai ao forno por 50-60 minutos (vigiar). Deixar o pão esfriar por 10 minutos e só depois retirar.

6º Assim que esfriar, cortar em 8 fatias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (90 g)	% DR
ENERGIA	196 kcal	177 kcal	9 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	15 %
H. CARBONO	24 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	7 g	6 g	7 %
GORDURA	7 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	10 %
SÓDIO	219 mg	197 mg	8 %