



PÃO DE MANTEIGA DE AMENDOIM E BANANA

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo
- 3 unidades médias de banana [guardar metade de uma banana para decorar]
- 3 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela moída, a gosto
- 2 quadrados de chocolate preto para raspar ou pepitas de chocolate para decorar [facultativo]
- 1/2 chávena de farinha de aveia [ou outra a gosto]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num liquidificador, misturar as bananas, os ovos e a manteiga de amendoim
- 2º Passar a mistura anterior para uma tigela e misturar com os ingredientes secos
- 3º Pré-aquecer o forno a 180°C e colocar a mistura numa forma retangular, forrada com papel vegetal
- 4º Enfeitar com a metade da banana e as pepitas de chocolate/ raspas de chocolate
- 5º Deixar no forno durante, aproximadamente, 35 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	209 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	19 %
H. CARBONO	19 g	7 %
AÇÚCARES	9 g	10 %
GORDURA	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	275 mg	11 %