



PÃO DE BANANA E MANTEIGA DE AMENDOIM NO MICROONDAS (VEGAN)

Passo a passo em vídeo <u>aqui neste link.</u>

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana [guardar cerca de 1/4 para topping]
- 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim
- 2 colheres de sopa de bebida de soja não açucarada
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia
- Raspas de 1/2 chocolate preto ou pepitas de cacau
- 1 colher de café de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Esmagar a banana e colocar numa caneca ou num recipiente que possa ir ao microondas com os restantes ingredientes (exceto o chocolate).
- 2º Misturar tudo muito bem com a ajuda de um garfo. Dispor algumas rapas de chocolate/ pepitas no meio da mistura e guardar as restantes para servir como topping.
- 3º Vai ao microondas cerca de 1,5-2 minutos (ir vigiando).
- 4º Servir com as pepitas de cacau e rodelas da banana que sobrou.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (117 g)	% DR
ENERGIA	195 kcal	229 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	14 %
H. CARBONO	25 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	12 g	14 g	16 %
GORDURA	8 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	481 mg	563 mg	23 %