

**BANANA BREAD - PÃO DE BANANA**

"Pão de banana"

 10 minutos 50 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades médias de banana [372 g]
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru [156 g]
- 150 gramas de farinha de trigo tipo 55
- 50 gramas de farinha de alfarroba
- 2 colheres de sopa de óleo de coco [28 g]
- 1 mão-cheia de amêndoa, miolo, com pele [29 g]
- 2 colheres de chá de canela moída [6 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Aqueça o forno a 180º.
- 2º Unte uma forma de bolo inglês com azeite e um pouco de farinha (também pode forrar antes com papel vegetal e, nesse caso, não precisa de untar). Reserve. Se for uma forma de silicone não é necessário nenhum destes procedimentos.
- 3º Num prato, esmague as três bananas bem maduras com um garfo até obter uma papa não completamente homogênea. Reserve.
- 4º Numa tigela espaçosa, misture o óleo de coco (ou azeite) com um dos ovos e mexa muito bem com uma vara de arames. Quanto tiver um creme amarelo liso, misture o segundo ovo.
- 5º Acrescente a farinha, a amêndoa ralada e o fermento, continuando a bater tudo com a vara de arames até incorporar.
- 6º Adicione a banana esmagada, envolvendo gentilmente no preparado anterior.
- 7º Deite na forma retangular e leve a assar por cerca de 40 minutos ou até o palito sair seco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DR
ENERGIA	255 kcal	160 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	8 %
H. CARBONO	33 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	11 g	7 g	8 %
GORDURA	10 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	243 mg	153 mg	6 %