



BANANA BREAD

 10 fatias

INGREDIENTES

- 4 unidades médias de banana prata [160 g]
- Adoçante sucralose a gosto
- 1/3 de xícara de óleo [70 g]
- 3/4 xícara de chá de farinha de aveia [78 g]
- 3/4 xícara de chá de farinha de trigo [94 g]
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó [8 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela amasse bem as bananas e acrescente os ovos. Bata muito bem com um batedor de arame até formar uma massa mais clara. Acrescente o adoçante e bata novamente
- 2º Incorpore na massa o óleo e a canela
- 3º Adicione as farinhas e o fermento e bata até formar uma massa homogênea
- 4º Coloque em uma forma para bolo inglês untada e leve para assar por 40 minutos a 180°

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (50 g)	% DDR
ENERGIA	319 kcal	159 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	35 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	4 %
GORDURA	17 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	225 mg	112 mg	5 %