



PÃO DE BANANA COM AVEIA

versão proteica

 5 minutos 25 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 2 large units de egg, whole, raw, fresh (100 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 4 gramos de fermento químico em pó
- 1 tsp de spices, cinnamon, ground (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Misture os ovos, a banana, a aveia e a canela até formar uma massa uniforme.
- 2º Acrescente o fermento e misture delicadamente.
- 3º Despeje em uma forma pequena ou frigideira e cozinhe em fogo baixo com tampa (ou asse no forno a 180°C por 20 minutos).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	296 kcal	15 %
H. CARBONO	21 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	22 %
GRASA	6 g	10 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	20 %
SODIO	271 mg	487 mg	20 %