

Quadrados de banana, aveia e mel

Se de vez em quando gosta de saborear algo doce e que conforte a alma, esta receita é para si.

● Total 20 minutos 10 porções

Ingredientes

ou	ou
2 unidades médias de banana (248 g)	120 gramas de flocos de aveia
ou	ou
2 ovos	1 colher de chá de mel (8 g)
ou	
3 colheres de sopa de azeite (21 g)	

Método de preparo

1

Pôr a aquecer o forno a uma temperatura de 200°C Ambitioni dedisse scripsisse iudicaretur. Cras mattis iudicium purus sit amet fermentum. Donec sed odio operae, eu vulputate felis rhoncus. Praeterea iter est quasdam res quas ex communi. At nos hinc posthac, sitientis puros Afros. Petierunt uti sibi concilium totius Galliae in diem certam indicere. Cras mattis iudicium purus sit amet fermentum. Ambitioni dedisse scripsisse iudicaretur. Cras mattis iudicium purus sit amet fermentum. Donec sed odio operae, eu vulputate felis rhoncus. Praeterea iter est quasdam res quas ex communi. At nos hinc posthac, sitientis puros Afros. Petierunt uti sibi concilium totius Galliae in diem certam indicere. Cras mattis iudicium purus sit amet fermentum. Ambitioni dedisse scripsisse iudicaretur. Cras mattis iudicium purus sit amet fermentum. Donec sed odio operae, eu vulputate felis rhoncus. Praeterea iter est quasdam res quas ex communi. At nos hinc posthac, sitientis puros Afros. Petierunt uti sibi concilium totius Galliae in diem certam indicere. Cras mattis iudicium purus sit amet fermentum. Ambitioni dedisse scripsisse iudicaretur. Cras mattis iudicium purus sit amet fermentum. Donec sed odio operae, eu vulputate felis rhoncus. Praeterea iter est quasdam res quas ex communi. At nos hinc posthac, sitientis puros Afros. Petierunt uti sibi concilium totius Galliae in diem certam indicere. Cras mattis iudicium purus sit amet fermentum.

2

Misturar todos os ingredientes no liquidificador.

3

Deitar a preparação numa forma antiaderente e colocar no forno durante 20-25 minutos

4

Retirar, deixar arrefecer e cortar em pequenos quadrados

5

Decorar a gosto