



BANANA BREAD FIT

Consiglio per una super colazione: 1. prendi una fetta di banana bread 2. spalmaci sopra burro di frutta secca (al naturale) 3. immergere nel latte (vegetale o vaccino a tua scelta)

6 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità medie di banane, fresche (240 g) ben mature
- 180 grammi di farina di frumento, integrale
- 40 grammi di yogurt greco
- 150 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 8 grammi di lievito per dolci
- q.b di grammi di gocce di cioccolato fondente (perugina) per guarnire + cocco rapè

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° schiacciare le banane con una forchetta fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.
- 2° unire lo yogurt greco e successivamente il latte. amalgamare con una frusta.
- 3° aggiungere la farina ed il lievito e mescolare.
- 4° versare l'impasto in uno stampo da plumcake foderato di carta forno.
- 5° decorare con qualche goccia di cioccolato fondente, cocco rapè o altra frutta secca tritata.
- 6° infornare a 180 gradi per circa 30 minuti a forno statico (controllare la cottura facendo la prova con uno stecchino)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE [92 g] | % AR |
|------------------|-----------|---------------------|------|
| ENERGIA | 171 kcal | 158 kcal | 8 % |
| PROTEINE | 6 g | 5 g | 11 % |
| CARBOIDRATI | 32 g | 29 g | 11 % |
| ZUCCHERI | 9 g | 8 g | 9 % |
| LIPIDI | 3 g | 3 g | 4 % |
| GRASSI SATURI | 1 g | 1 g | 6 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 4 g | 4 g | 15 % |
| SODIO | 20 mg | 18 mg | 1 % |