






BANANA BREAD

Ficha técnica atualizada a 15 de Janeiro de 2021 Alergénios: Pode conter: Ovo, Soja, Glúten, frutos secos, sésamo.

 5 minutos
 45 minutos
 10 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (168 g)
- 4 unidades pequenas de banana (380 g)
- 2 Colheres de sopa de óleo de côco bio (28 g)
- 2 chávenas de farinhas (aveia ou qualquer)
- 1 colher de sopa de fermento para bolos bio
- 1 colher de chá de canela moída (3 g) - Opcional
- 1 chávena de um recheio (chocolate preto partidinho, frutos vermelhos congelados, frutos secos que desejarem)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater os ovos, bananas, óleo de côco e canela no liquidificador.
- 2º Misturar as farinhas e o recheio numa taça.
- 3º Misturar os dois preparados muito bem com as mãos.
- 4º Colocar o fermento.
- 5º Usar uma forma de silicone (23 cm) e colocar em forno médio por 40'.
- 6º Deixar arrefecer e partilhar com a família e amigos ;)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DR
ENERGIA	223 kcal	167 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	9 %
H. CARBONO	27 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	11 g	8 g	9 %
GORDURA	10 g	7 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	171 mg	129 mg	5 %