

**PÃO CRESPINHO COM BANANA**

Café da manhã

 45 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 1 e 1/2 copo americano de farinha de arroz
- 3 colheres de sopa de amido de milho (60 g)
- 3 colheres de sopa de polvilho azedo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 3 colheres de sopa de óleo, vegetal
- 2 colheres de sopa de açúcar (48 g)
- 1/2 copo americano de leite de coco (100 ml)
- 2 colheres de sopa de castanha do pará picada fina
- 2 unidades de bananas pequenas amassadas
- Água [o suficiente] para dar o ponto
- Canela e açúcar [o suficiente] para polvilhar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture bem a farinha, o amido, o polvilho e o fermento.
- 2º Acrescente a castanha e os demais ingredientes, depois complete aos poucos com água, até obter uma massa fofo.
- 3º Em uma forma untada e enfarinhada, coloque porções da massa em colheradas, formando pãezinhos. Polvilhe canela e um pouquinho de açúcar por cima.
- 4º Leve ao forno alto por cerca de 30 minutos ou até que, ao espetar um palito, ele saia seco. Aguarde 10 minutos antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (78 g)	% DDR
ENERGIA	289 kcal	227 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	48 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	10 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	138 mg	108 mg	5 %