



PÃO-DE-LÓ DE BANANA

Café da manhã

 45 minutos

 24 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades de ovo de galinha [270 g]
- 1 xícara de chá cheia de açúcar refinado [170 g] ou 1/2 xícara de chá de frutose
- 1 xícara de chá de fécula de batata [160 g]
- 3 unidades de banana nanica maduras amassadas [300 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata as claras em neve e reserve.
- 2º Em outra tigela, bata as gemas peneiradas com o açúcar, adicione a fécula e continue batendo. Depois, adicione as bananas e o fermento.
- 3º Delicadamente, junte as claras em neve. Coloque a massa em uma assadeira pequena, untada e enfarinhada, e leve para assar em forno preaquecido em temperatura média por cerca de 25 minutos ou até que, ao espetar um palito, ele saia seco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [35 g]	% DDR
ENERGIA	199 kcal	70 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	39 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	2 %
SÓDIO	104 mg	36 mg	2 %