



## PÃO DE BANANA E BATATA DOCE

🕒 15 minutos

🕒 45 minutos

🍴 10 porções

### INGREDIENTES

- 100 gramas de banana
- 260 gramas de batata doce cozida
- 2 ovos
- 100 gramas de claras pasteurizadas
- 70 gramas de farinha de aveia
- 20 gramas de linhaça dourada e moída
- 20 gramas de amido de milho
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- Opcional: canela em pó, erva doce

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 150°C.
- 2º Separar as gemas das claras. Juntar às gemas a batata doce, a banana e o azeite e triturar com a varinha mágica. Reservar.
- 3º Juntar as claras pasteurizadas com as claras separadas no ponto anterior e bater até ficarem em castelo. Reservar.
- 4º Numa taça, juntar todos os ingredientes secos. Misturar. Adicionar o preparado obtido no ponto 2, misturando sempre. Envolver depois as claras em castelo.
- 5º Colocar o preparado anterior numa forma de pão e levar ao forno pré-aquecido durante cerca de 30 minutos ou até estar cozinhado.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (73 g)	% DR
ENERGIA	151 kcal	110 kcal	6 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	10 %
H. CARBONO	19 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	5 g	4 g	4 %
GORDURA	5 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	271 mg	198 mg	8 %