

**CUQUINHA INTEGRAL DE BANANA** 12 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades médias de banana [372 g com casca]
- 3 unidades de ovo de galinha [234 g]
- 100ml de Leite semi-desnatado ou desnatado
- 1/4 de xícara de Oleo de Girassol [50ml]
- 1/2 xícara de Açúcar mascavo [75g]
- 1 xícara de Farinha de trigo Integral [120g]
- 1 xícara de Farinha de Aveia [120g]
- 1 colher de sopa de Fermento em pó [10g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador 2 bananas, os ovos, o leite e o óleo;
- 2º Depois, acrescente o açúcar e bata mais um pouco;
- 3º Em uma vasilha coloque a farinha de trigo, a aveia e o fermento e acrescente a mistura do liquidificador, mexendo bem com uma colher;
- 4º Em uma forma média quadrada, untada e enfarinhada, coloque a massa e a banana restantes cortadas em rodela finas por cima e a canela;
- 5º Leve ao forno quente por de 30 a 40 minutos. Desenforme depois de esfriar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (78 g)	% DDR
ENERGIA	204 kcal	158 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	27 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	7 %
GORDURA	8 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	211 mg	164 mg	7 %