



PÃO DE BANANA

3 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres de pasta de Amendoim Tocca (45 g)
- 3 unidades médias de banana (372 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (156 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague bem as bananas e misture todos os ingredientes ou bata tudo no liquidificador, menos o fermento;
- 2º Adicione o fermento por último e leve ao forno por 20 minutos ou até dourar e estiver cozido no centro (espete um palito no centro do pão após esses 20 minutos, se sair sequinho está pronto).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (142 g)	% DDR
ENERGIA	123 kcal	175 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	11 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	11 %
GORDURA	7 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	265 mg	378 mg	16 %