

PÃO DE BANANA

12 pessoas

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de banana [444 g]
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru [156 g]
- 3 colheres de sopa de azeite [21 g]
- 1 colher chá de extrato de baunilha
- 80 gramas de açúcar amarelo
- 150 gramas de farinha de trigo integral
- 2 colheres de chá de fermento em pó [14 g]
- 50 gramas de noz, miolo [picadas, guardando algumas inteiras para colocar por cima]
- 1 colher de chá de Mistura de especiarias a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o forno a 170.°C. Entretanto, esmague as duas bananas e, depois, adicione os ovos batendo muito bem. De seguida, adicione as duas colheres de sopa de óleo de colza, o extrato de baunilha e o açúcar mascavado. Misture tudo muito bem. Adicione agora a farinha, o fermento e a mistura de especiarias (que pode incluir gengibre e/ou canela, por exemplo). Junte ainda as nozes picadas e envolva tudo muito bem. Agora, coloque a massa numa forma de pão (com dimensão aproximada de 22 cm por 11 cm). Depois de verter a massa para a forma, coloque por cima as nozes inteiras que reservou. Pode agora colocar a forma no forno, deixando cozinhar durante cerca de 50 a 55 minutos. Para confirmar se o pão está pronto, basta verificar se ao espetar algo no seu centro, o espeto sai limpo, sem vestígios de pão. É sinal de que está já bem cozinhado! Pode então retirar a forma do forno. Deixe arrefecer durante pelo menos 10 minutos antes de virar a forma para retirar o pão e deixar arrefecer completamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	192 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	9 %
H. CARBONO	25 g	10 %
AÇÚCARES	14 g	15 %
GORDURA	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	293 mg	12 %