

Banana Bread sem óleo

Feito com aveia, sem óleo e sem açúcar.

103.3 fatias

Ingredientes

ou

3 bananas grandes (425g)

ou

4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)

ou

1 chávena e meia de flocos de aveia (150g)

ou

10 colheres de chá de canela moída (30 g)

ou

1 unidade de iogurte natural sólido magro (125 g)

ou

1 porção de iogurte de soja NATURAL (125g)

ou

4 colheres de chá de fermento em pó (28 g)

Método de preparação

1

Misturar todos os ingredientes e assar por 30 a 40 minutos.

2

Não fica muito doce e o meio fica húmido.

3

Dicas: - Pode ser fatiado e congelado. - Pode acrescentar algumas nozes a massa. [Opcional]