

BANANA BREAD



Nesta receita podem mudar farinhas [aveia - farinha, farelo, flocos finos ou médios; amaranto; quinoa; farinha de côco; arroz integral; trigo-sarraceno; grão-de-bico, etc.; podem misturar 1, 2 a 3 ou apenas 1 - ao vosso gosto] O recheio também pode ser modificado [outro fruto seco ou sementes, ou chocolate de boa qualidade ou frutos vermelhos congelados] Ou seja, podem fazer com o que tiverem por casa, e de acordo com a vossa preferência! // Um doce que 'encha as nossas medidas' no estômago e no coração //

 5 minutos 45 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha [168 g]
- 4 unidades pequenas de banana [380 g]
- 2 Colheres de sopa de óleo de côco bio [28 g]
- 2 chávenas de farinhas [aveia outra qualquer]
- 1 colher de sopa de fermento para bolos bio
- 1 colher de chá de canela moída [3 g] - Opcional
- 1 chávena de um recheio [chocolate preto partidinho, frutos vermelhos congelados, frutos secos que desejarem]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater os ovos, bananas, óleo de côco e canela no liquidificador.
- 2º Misturar as farinhas e o recheio numa taça.
- 3º Misturar os dois preparados muito bem com as mãos.
- 4º Colocar o fermento.
- 5º Usar uma forma de silicone [23 cm] e colocar em forno médio por 40'.
- 6º Deixar arrefecer e partilhar com a família e amigos ;)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DR
ENERGIA	223 kcal	167 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	9 %
H. CARBONO	27 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	11 g	8 g	9 %
GORDURA	10 g	7 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	171 mg	129 mg	5 %