



Sobremesas

Bolos

Banana Bread

🕒 90 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 10 doses

Ingredientes

- 1 chávena de farinha de trigo sarraceno
- 1 chávena de amido de milho
- 1 chávena de farinha de arroz
- 2 c. de chá de canela
- 2 chávenas de puré de banana
- 1/2 chávena de óleo vegetal
- 3/4 chávena de mel
- 1 c. de sobremesa de fermento em pó
- 1 banana

Informação nutricional

Energia	163,9 kcal	8%*
Proteínas	1,9 g	4%*
Lípidos	3,3 g	5%*
Hidratos de Carbono	31,2 g	12%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Comece por pré aquecer o forno a 180°C. Com a ajuda de um garfo esmague as bananas que devem estar bastante maduras.
- 2 Numa taça misture todas as farinhas, a canela e o fermento. Depois adicione o óleo e o mel. Por fim misture o puré de banana (são cerca de 3 bananas médias).
- 3 Numa forma de bolo inglês anti-aderente disponha a massa preparada. Depois retire a casca de uma banana e corte a mesma no sentido longitudinal. Coloque por cima da massa fazendo um efeito diferente.
- 4 Leve ao forno a cozer cerca de 60 minutos ou até estar cozinhado. Retire do forno e deixe arrefecer por 5 minutos antes de desenformar.