



Sobremesas

Bolos

## Pão de Banana e NESQUIK

55 min.

Fácil

Económico

10 doses

### Ingredientes

3 bananas (aproximadamente 400g)  
150 g de farinha de trigo integral  
170 g de açúcar mascavado  
50 g de Achocolatado em pó NESQUIK  
80 g de óleo  
1 c. de chá de fermento  
2 ovos

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 253,2 kcal | 13%* |
| Proteínas           | 3,4 g      | 7%*  |
| Lípidos             | 9,5 g      | 14%* |
| Hidratos de Carbono | 38,7 g     | 15%* |

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

### Preparação

- 1 Adicionar o açúcar e ovos e bater, de seguida acrescentar o óleo, juntar a farinha, fermento e achocolatado NESQUIK envolvendo todos os ingredientes.
- 2 Amassar grosseiramente 2 bananas, quanto mais maduras melhor.
- 3 De seguida envolver no preparado anterior.
- 4 Colocar numa forma retangular em cima de uma folha de papel vegetal, no topo colocar uma banana cortada ao meio.
- 5 Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.