

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 formo pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 30 minutos.