

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 180ºC. 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.