

Sobremesas Bolos

Pão de Banana e Aveia

60 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

1 chávena de farelo de aveia
2 ovos
1 c. de café de fermento
100 ml de leite
2 bananas médias
1 c. de medida de OptiFibre

Informação nutricional

Energia	55,1 kcal	3%*
Proteínas	3,1 g	6%*
Lípidos	1,6 g	2%*
Hidratos de Carbono	10,4 g	4%*

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

Preparação

1. Colocar todos os ingredientes picados num recipiente, e de seguida triturar com uma varinha mágica até obter um preparado de consistência uniforme.
2. Adiciona 1 colher de medida de OptiFibre em 150g do preparado e mexe até à completa dissolução.
3. Colocar o preparado numa forma untada. Opcionalmente podes adicionar frutos secos ou fruta à escolha. Levar ao forno até ficar dourado.
4. Nota: Uma sobremesa saudável deliciosa para partilhar.
5. OptiFibre é um alimento para fins medicinais específicos, para gestão nutricional de pacientes com distúrbios funcionais do cólon, nomeadamente de reabsorção/excreção decorrentes de obstipação. Utilizar sob supervisão médica.