



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.