



Pequenos-almoços e Lanches Pão

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

Informação nutricional

Energia	242,8 kcal	12%*
Proteínas	2,5 g	5%*
Lípidos	8,7 g	12%*
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.