Bolo de banana

Habituado ao cheirinho a bolo de laranja, que se fazia lá por casa para marcar o fim de semana? Chegou a hora de dar a mesma memória aos mais pequenos, mas desta vez com um delicioso Bolo de Banana, adequado a crianças a partir de 1 ano!

O que vai precisar para fazer este bolo delicioso?

- 2 ovos;
- 2 bananas maduras;
- 125g de manteiga de amendoim;
- 20g mel;
- 150g farinha de trigo;
- 50g farinha de amêndoa;
- 50g flocos de aveia;
- 1 colher de chá canela;
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio.

Preparar é simples!

Antes de começar a preparar a base para o bolo, pré-aqueça o forno a 180ºC! Depois, ponha os pequenos cozinheiros a ajudar: descasque as duas bananas e deixe-os esmaga-las com um garfo. A seguir, com a sua ajuda, acrescente às bananas os dois ovos e triture bem com a ajuda da varinha mágica. Misture a manteiga de amendoim e o mel no preparado! Com a ajuda de uma vara de arames, envolva as farinhas, os flocos de aveia, o bicarbonato de sódio e a canela.

Quase, quase a terminar, chegou a hora de verter a mistura para uma forma de bolo inglês e levar ao forno cerca de 20 minutos ou até o palito sair seco.

Fácil, não é?

Informação nutricional (por fatia)

Energia (kcal):	185,8
Proteína (g):	7
Lípidos (g):	9,3
Hidratos de carbono (g):	19,3