

Pão de Banana: a receita simples e saudável que os miúdos vão adorar.



Quem disse que comer de forma saudável tem de ser aborrecido? Este **pão de banana** é a prova mágica de que podemos ter um bolo fofinho, húmido e naturalmente doce. O segredo? Aproveitar a doçura natural das bananas bem maduras! É perfeito para o pequeno-almoço dos miúdos ou para levar como lanche para o trabalho.



Aprenda a fazer pão de banana com o Rodinhas.

Preparar esta delícia é quase tão divertido como comê-la. Envolve os mini cozinheiros lá de casa e transformem as bananas esquecidas na fruteira num lanche de sucesso.

Ingredientes:

- 4 bananas maduras
- 2 ovos
- 230 g de farinha de trigo sarraceno
- 50 ml de óleo de coco
- 50 ml de bebida vegetal
- ½ colher de chá de fermento
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela

Modo de preparação:

Numa tigela, misture a farinha, o fermento, o sal e a canela.

Reserve uma banana para o final. Parta as restantes e esmague com um garfo ou triture-as com uma varinha mágica até obter um puré.

Bata os ovos à parte e junte-os ao puré de banana, adicionando também a bebida vegetal e o óleo. Bata tudo novamente.

Adicione os ingredientes secos à mistura líquida, mexendo bem até a massa ficar homogénea.

Verta tudo numa forma de bolo inglês forrada com papel vegetal. Corte a última banana ao meio e coloque-a no topo para decorar. E, por fim, leve ao forno a 170°C por cerca de 35 a 45 minutos.

Quer dar um toque extra ao pão de banana? Adicione pepitas de chocolate negro, mirtilos frescos ou nozes picadas à massa antes de cozer. Experimente e depois diga-nos como correu!

Informação Nutricional (100g):

Energia: 150 kcal

Proteína: 5,8 g

Hidratos de carbono: 17 g

Gordura: 6,6 g

Fibra: 2,6 g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!