

## **Pão rápido de banana**

### **Ingredientes:**

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 2/3 xícaras (chá) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 pitada de noz moscada ralada
- ¼ xícara (chá) de nozes picadas
- ½ xícara (chá) de iogurte natural desnatado (100 g)
- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de margarina light
- ½ xícara (chá) de bananas picadas
- Margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar
- 1 banana nanica pequena em fatias
- ½ colher (chá) de canela em pó

### **Modo de preparo:**

Misture todos os ingredientes secos em um recipiente.

Bata o iogurte, os ovos, a margarina e as bananas no liquidificador. Misture aos ingredientes secos e mexa bem.

Unte uma fôrma de bolo inglês com margarina, polvilhe farinha de trigo e coloque a massa. Distribua as fatias de banana, polvilhe canela e leve ao forno pré-aquecido (180°C), por aproximadamente 30 ou 40 minutos ou até que enfiando um palito no centro este saia limpo

Rendimento: 10 porções

Calorias por porção: 147 por porção

Proteínas por porção: 4 g por porção

Carboidratos por porção: 17 g por porção

Gorduras por porção: 7 g por porção

Congelamento: 3 meses

Descongelamento: em temperatura ambiente