

PÃO DE BANANA



INGREDIENTES

- 50G DE FRUTOS SECOS A GOSTO (AMÊNDOAS, NOZES, AVELÃ, ETC)
- 3 BANANAS BEM MADURAS
- 2 MAÇÃ
- 120ML DE AZEITE (USEI METADE AZEITE, METADE ÓLEO DE CÔCO)
- 2 OVOS
- 250G DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES DE CHÁ DE FERMENTO PARA BOLOS
- 1 COLHER DE CAFÉ DE CANELA
- 1/2 CHÁVENA DE PASSAS SEM GRAINHA (OPCIONAL)

CONFEÇÃO

1. Pré-aquecer o forno 180º.

2. Forrar uma forma rectangular com papel vegetal untado;

3. Triturar os frutos secos com acessório triturador 30 a 40 segundos, velocidade 12. Reservar

4. Picar a maçã 10 segundos, velocidade 10. Reservar

5. Numa taça, esmagar a banana e envolver a maçã ralada. Reservar.

6. No copo colocar o azeite e 1 ovo. Misturar à velocidade 5 com acessório triturador alguns segundos e juntar o segundo ovo. Misturar mais 15 segundos.

7. Juntar a farinha, os frutos secos picados, as passas, a canela e o fermento e misturar 30seg. na vel.5.

8. Juntar o preparado de banana e maçã com a massa. Velocidade 5, 30 a 40 segundos ou até a mistura ficar bem homogénea

9. Colocar na forma e levar ao forno por 45 minutos.
