

## Bolo de banana



Habitado 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 180°C! Depois, ponha os pequenos cozinheiros a ajudar: descasque as duas bananas e deixe-os esmagá-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  |