# Fatias De Especiarias E Banana



1169

### Ingredientes

#### **Preparo**

175g	Farinha De Trigo	
175g	Açúcar Refinado	
400g	Ovos	
175g	Margarina	
400ml	Leite Líquido	
175g	Amido	
600g	Banana Nanica Picada	
1kg	Bolo De Especiarias Bolo De Especiarias	



#### Modo de Fazer

- 01. Misturar a farinha de trigo, o amido, o acúcar e a margarina até formar uma farofa. Reservar.
- 02. Colocar o Zeelandia Bolo de Especiarias, os ovos e o leite na batedeira.
- 03. Misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 1 minuto. Utilizar batedor tipo raquete.
- 04. Bater em velocidade média (velocidade 2) por aproximadamente 3 minutos.
- 05. Colocar a massa em forma retangular (32 x 44 x 4,5 cm) previamente untada.
- 06. Espalhar a banana nanica picada e a farofa reservada sobre a massa.
- 07. Fornear a 170°C por aproximadamente 1:10 h em forno lastro.
- 08. Esfriar. Desenformar.
- 09. Cortar em fatias de aproximadamente 8 x 30 cm.

#### **Dicas**

- A banana nanica picada pode ser substituída por maçã picada.
- Outro Forneamento:
- \* Forno Turbo: 140°C por aproximadamente 1 hora.

### Rendimento / Quebra

5 Unidades de 550 g

#### **Validade**

72 horas

# **Equipamentos**

Forno		
Batedeira		
Colher		
Batedor Tipo Raquete		
Balança		
Forma Retangular		
Faca De Serra		

### **Tabela Nutricional**

Porção de 60g contém (e	% VD (*)	
V. Energético (kcal)	185	9
V. Energético (kJ)	802 kJ	10
Carboidratos (g)	31	10
Proteínas (g)	2.9	6
Fibra Alimentar (g)	0.7	3
Sódio (mg)	41	2
Açúcares (g)	11 g	**
Açúcares totais (g)	14	
Aç adicionados (g)	14	28
Gorduras totais (g)	5.9	9
Gorduras saturadas (g)	3.1	16
Gorduras trans (g)	0	0