

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 açúcar e a margarina até formar uma farofa. Reservar.
02. Colocar o Zealandia 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 Sugerida

72 horas

Equipamentos

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

Tabela Nutricional

Porção de 60g contém (em média): % 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 adiconados (g)	14	28
Gorduras totais (g)	5.9	9
Gorduras saturadas (g)	3.1	16
Gorduras trans (g)	0	0