

# 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 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 (em média):** % VD (\*)

V. Energético (kcal)	185	9
V. Energético (kJ)	802 kJ	10
Carboidratos (g)	31	10
Proteínas (g)	2.8	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