

ΜΠΑΝΑΝΟΨΩΜΟ



Υλικά:

- 2 αυγά
- 2 φλ. αλεύρι
- 10 γρ. σόδα
- ½ κ.γ. αλάτι
- 1/3 φλ. Μαλακή μαργαρίνη
- 2/3 καστανή ζάχαρη
- 3 μπανάνες λιωμένες

Εκτέλεση:

1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C.
2. Σ ένα μπολ ανακατεύετε το αλεύρι, τη σόδα και το αλάτι
3. Σε ένα άλλο δοχείο βάζετε τη μαργαρίνη και προσθέτετε σταδιακά τη ζάχαρη αναμειγνύοντας με το μίξερ. Προσθέτετε τα αυγά και χτυπάτε καλά.
4. Ρίχνετε στο μίξερ διαδοχικά λίγο αλεύρι και λίγη μπανάνα εναλλάξ μέχρι να ανακατέψετε όλα τα υλικά.
5. Βάζετε το μείγμα σ ένα στενόμακρο ταψάκι και το ψήνετε για 70 λεπτά.

Διατροφική Ανάλυση ανά μερίδα

Θερμίδες : 145 Kcal
Πρωτεΐνη: 2 g
Λιπαρά : 5 g
Υδατάνθρακες : 24 g
Φυτικές Ίνες : 1 g

Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
δαιτολόγος - διατροφολόγος
www.astamataki.gr