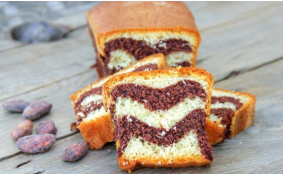
**PÃO MÁRMORE DE BANANA E ALFARROBA**

**Ingredientes:**

- 3 bananas bem maduras;

- 1 maçã;

- 2 ovos;

- ½ chávena de óleo de coco;

- ½ chávena de amêndoas, nozes ou avelãs;

- 1 chávena de farinha;

- 2 colheres de chá de fermento para bolos;

- 1 colher de café de canela;

- 3 colheres de sopa de alfarroba em pó ou farinha de alfarroba.

**Modo de Preparação:**

- Pré-aquecer o forno a 180ºC;

- Preparar a forma, pincelando com azeite ou papel vegetal;

- Colocar as bananas descascadas, a maçã sem caroço (com casca), o óleo de coco e

os ovos num liquidificador ou robot de cozinha e triturar tudo até ficar um puré;

- Numa taça à parte, colocar a farinha, o fermento, a canela e os frutos secos e

misturar muito bem, juntando à mistura anterior;

- Separar em duas massas;

- Numa das massas juntar e misturar a alfarroba;

- Colocar as massas, na forma, alternadamente e sem misturar;

- Levar ao forno durante 35 a 40 minutos.



Escola Básica de Sobreiro Curvo, 3.º CSC