

# PÃO INTEGRAL DE BANANA COM NOZES

## INGREDIENTES

1/2 copo de manteiga em temperatura ambiente (110 g)  
1/2 copo de açúcar mascavo (105 g)  
1 colher (de chá) de essência de baunilha  
3/4 colher (de chá) de fermento em pó  
1/2 colher (de chá) de sal  
3 bananas grandes, já maduras, cortadas em rodellas grossas  
1/4 copo de mel (85 g)  
2 ovos grandes  
2 copos de farinha integral (230 g)  
1/2 copo de nozes picadas (60 g)

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C. Unte a forma (de pão ou bolo inglês) com óleo ou manteiga.

Na batedeira, coloque a manteiga e o açúcar e bata até ficar bem cremoso e mais claro.

Acrescente baunilha, sal e bananas e bata mais um pouco (deixando alguns pedaços de banana inteiros).

Coloque os ovos e o mel para bater.

Adicione a farinha, as nozes e o fermento, batendo rapidamente, até que estejam incorporados.

Despeje a massa na forma e deixe descansar em temperatura ambiente por 10 minutos.

Asse o pão por 50 minutos e coloque um pedaço de papel alumínio por cima (sem apertar) para evitar de assar demais o pão por fora. Asse por mais 10 a 15 minutos.

Retire do forno e deixe esfriar por 10 minutos antes de tirar da forma.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35370-pao-integral-de-banana-com-nozes.html>