



# LANCHINHO PET

## Receita:

### INGREDIENTES:

- ▶ 140g de farinha de trigo integral
- ▶ 120g de aveia em flocos
- ▶ 1un ovo
- ▶ 2un de bananas médias prata ou nanica bem maduras

### Modo de Preparo:

Amassar as bananas com garfo, juntar o ovo, misturar bem.

Acrescentar as farinhas aos poucos, misturando bem até desprender das mãos.

Abrir a massa com o rolo e depois cortar com o cortador de sua preferência.

Levar para assar com o forno pré-aquecido a 160º por trinta minutos.

Conservar por 30 dias em um vidro hermeticamente fechado.



  
**Senac**  
Fecomércio  
Sesc

[ce.senac.br](http://ce.senac.br)