



Bolo de Banana e Amêndoas

O bolo de banana é uma ótima opção de lanche da tarde, é simples e agrada todos os paladares. Dica: poderá substituir a farinha de amêndoas por farinha de trigo se quiser uma opção com menos calorias.

▼ Preparação 40 minutos S Total 1 hora 20 porções

Ingredientes

6 unidades de banana prata (390 g)

ou

1 xícara de chá de farinha de amêndoa (145 g)

ou

0u

1 copo duplo cheio de leite integral (240 g)

ou

ou

4 unidades de ovo de galinha (180 g) 2 xícaras de chá de farinha de trigo integral (240 g)

ou ou

2 xícaras de café cheias de açúcar mascavo (112 g) 2 colheres de sopa de fermento em pó (20 g)

Método de preparo

1

Em um liquidificador, bata as gemas com o açúcar, a manteiga, o leite e as bananas. Em seguida, adicione a farinha de trigo e a de amêndoas, e no final o fermento. Reserve.

2

Em uma batedeira, bata as claras em neve. Despeje a massa do liquidificador nas claras e misture delicadamente.

3

Unte uma assadeira com óleo de coco e açúcar. Coloque as fatias de banana e depois despeje a massa.

4

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C para assar por cerca de 40 a 60 minutos. Desenforme e sirva.