

PAMONHA & BANANA CARAMELADA COM CANELA

INGREDIENTES

PAMONHA:

Pamonha: 2 latas milho verde sem a água

4 ovos

1 vidro de 200 ml leite de coco

4 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 pacote 50 g de queijo parmesão ralado

1 colher (sopa) de fermento em pó.

Erva doce a gosto

BANANA CARAMELADA:

Banana caramelada: 1 e 1/2 xícara de açúcar

1/3 xícara de água fria

1/3 xícara de groselha

4 bananas maduras cortadas em rodelas (usei a prata)

Canela a gosto

MODO DE PREPARO

PAMONHA:

Pamonha: Coloque os ovos e ligue o liquidificador, e em seguida, adicione o leite de coco, seguido pelo milho verde, liquefazendo por alguns minutos.

Em seguida, adicione o trigo e deixe misturar bem.

Por último, acrescente o queijo ralado, a erva doce e o fermento.

Unte e enfarinhe uma forma com furo central e leve para assar forno preaquecido a 200º C por 40 minutos.

Espere esfriar antes de desenformar.

BANANA CARAMELADA:

Banana caramelada: Em uma frigideira tamanho médio ao fogo, coloque o açúcar até derreter e ficar moreno.

Misture a água e a groselha e adicione a mistura ao açúcar queimado, mexendo sempre até derreter e começar a espumar.

Adicione as bananas e deixe cerca de 5 minutos para cozinhar.

PREPARO FINAL:

Preparo final: Desenforme a pamonha, com uma escumadeira, coloque as bananas carameladas ainda quente sobre ela, polvilhe canela a gosto e depois despeje o resto da calda.

Pode deixar fora da geladeira em recipiente bem fechado, ou levar à geladeira, na prateleira de baixo (eu prefiro gelado).

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16149-pamonha-banana-caramelada-com-canela.html>