BOLO NUTRITIVO DE BANANA CARAMELADA

INGREDIENTES

MASSA

4 ovos

3/4 de xícara de óleo

3/4 de xícara de leite

1 colher (sopa) de canela em pó

3 xícaras de farinha de trigo

1 xícara e 1/2 de açúcar

1 pitada de sal

1 colher (sopa) de mix de sementes e grãos pra salada

1 colher (sopa) de sementes de chia

2 colheres (sopa) de uvas passas

1 colher (sopa) de fermento em pó

CARAMELO

2 xícaras de açúcar

1/2 xícara de água

1 colher cheia de manteiga

12 bananas nanicas

MODO DE PREPARO

inicie separando a assadeira de tamanho 24cm x 34cm x 4cm ou similar

Preaqueça o forno a 180° C

Acrescente a manteiga e a água e deixe ferver ate desmanchar e ganhar consistência de mel

Despeje na assadeira ainda quente e espalhe

Forre a assadeira com as bananas cortadas ao meio em tiras, se precisar coloque mais bananas ou corte pedaços menores para preencher os espaços

Prepare a massa batendo no liquidificador os ovos, óleo, leite e açúcar

Coloque a massa sobre as bananas e leve ao forno

Asse até dourar, cerca de 50 minutos a 1 hora de forno

Passe uma faca nas bordas do bolo para soltar da lateral da assadeira

Coma quente ou gelado

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/1963-bolo-nutritivo-de-banana-caramelada.html