



Imagem: Reprodução/WEB

BOLO INTEGRAL DE BANANA

INGREDIENTES

- 4 ovos inteiros
- 6 bananas-nanicas (caturras) cortadas em rodelas
- ½ xícara (chá) de óleo de canola
- ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de aveia
- 2 xícaras (chá) não muito cheias de açúcar mascavo
- Canela para salpicar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador com apenas 1 banana, coloque em forma untada com óleo e farinha. Ponha as rodelas de banana sobre essa massa e salpique com canela. Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 50 minutos.

Valor calórico: 201 kcal.

PUDIM DE SORVETE

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de leite líquido (use a lata de leite condensado como medida)
- 4 ovos
- 1 lata de creme de leite
- 5 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o leite condensado, o leite e as gemas. Leve ao fogo sem levantar fervura. Quando esfriar, acrescente o creme de leite sem o soro e reserve. Bata as claras com o açúcar, na batedeira, em ponto de suspiro. Acrescente esse suspiro ao creme reservado. Coloque em forma para pudim untada com uma calda de chocolate de sua preferência. Leve ao freezer por 6 horas ou mais, dependendo do seu freezer, retire e espere uns minutinhos para desenformar. Se quiser, acrescente mais calda. Sirva a seguir.

Valor calórico: 158,87 kcal.



Imagem: Reprodução/WEB