

Sobremesas Bolos

Bolo de Caneca de Doce de Leite e Banana

7 min. Fácil Económico 1 doses

Ingredientes

- 40 g de Leite Condensado Cozido NESTLÉ
- 40 ml de leite evaporado (pode substituir por leite gordo ou natas)
- 1 ovo tamanho L
- 30 ml de azeite suave
- 10 g de açúcar
- 7 ml de rum
- 40 g de farinha peneirada
- 1/2 c. de café de fermento
- 80 g banana

Informação nutricional

Energia	767,9 kcal	38%*
Proteínas	14,1 g	28%*
Lípidos	39,7 g	57%*
Hidratos de Carbono	84,4 g	32%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Numa caneca (350 ml) bata o azeite e o ovo, até ficar bem incorporado. Adicione o leite evaporado, o açúcar e o rum e misture tudo muito bem;
2. Com uma colher junte ao preparado anterior a farinha e o fermento e bata tudo muito bem até obter uma massa homogénea e sem grumos.
3. Por último adicione a banana cortada em pedaços pequenos e o Leite Condensado Cozido NESTLÉ, e mexa sem misturar demasiado.
4. Coloque 1’30’’ no micro-ondas na potência 750W. Certifique-se que massa está cozida com a ajuda de um palito. O tempo de cozedura é estimado. Vá colocando em intervalos pequenos de 15’s. Recomendamos que use uma caneca de 350ml ou maior para que a massa não transborde.

5 Com uma pega retire a caneca do micro-ondas. Deixe repousar e arrefecer um pouco antes antes de servir.

6 Ao servir o bolo pode adicionar um pouco de banana e uns fios de Leite Condensado Cozido NESTLÉ.