

Sobremesas Bolos

Bolo Brasa com Mel e Canela

40 min. Fácil Económico 12 doses

Ingredientes

170 g de manteiga
100 g de açúcar mascavado
1 c. de sopa de mel
1 ovo
110 g de farinha
80 ml de leite quente
1 c. de sopa de BRASA
1 banana
1 c. de chá de canela em pó
COBERTURA:
1 chávena de açúcar em pó
1 c. de sobremesa de bebida preparada BRASA (reservada anteriormente)
100 g de avelãs, grosseiramente picadas

Informação nutricional

Energia	279,1 kcal	14%*
Proteínas	3,0 g	6%*
Lípidos	17,7 g	25%*
Hidratos de Carbono	27,2 g	10%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 160º C.
2. Unte com manteiga e forre uma forma com papel vegetal.
3. Prepare a bebida de cereais, juntando ao leite quente, a colher de sopa de Brasa, reserve.

4. Esmague a banana com um garfo e regue com sumo de limão para que esta não escureça, reserve.

5. Bata a manteiga com o açúcar e com o mel. Adicione o ovo e bata mais um pouco.

6. Finalmente, junte a bebida de cereais Brasa, (reserve uma colher de sobremesa, para fazer a cobertura), assim como os ingredientes restantes e misture até que fiquem bem incorporados.

7. Deite na forma e leve ao forno por 40-50 minutos (ou faça o teste do palito).

8. Para a cobertura, vá aos poucos, juntando ao açúcar em pó a bebida de cereais até conseguir a consistência desejada.

9. Assim que o bolo arrefecer completamente, cubra-o com este creme e com as avelãs, picadas grosseiramente.

10. Receita por Paula Teixeira