



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 160° 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