

Sobremesas Bolos

Bolo de Banana

40 min. Fácil Económico 12 doses

Ingredientes

4 ovos
200 g de manteiga
200 g de açúcar
250 g de farinha
2 c. de chá de fermento em pó
2 dl de leite
500 g de banana
1 pitada de sal

Informação nutricional

Energia	318,9 kcal	16%*
Proteínas	3,9 g	8%*
Lípidos	15,3 g	22%*
Hidratos de Carbono	41,4 g	16%*

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

Preparação

1. Para começar este bolo de banana, bata a manteiga, que deve estar amolecida, e junte o açúcar, continuando a bater até a massa ficar leve e esbranquiçada.
2. Dilua as gemas no leite e vá juntando esta mistura à manteiga, batendo sempre.
3. Peneire conjuntamente a farinha, o fermento e o sal, e junte-os ao preparado anterior para obter uma massa homogénea.
4. Adicione as claras em castelo, envolvendo cuidadosamente.
5. Barre um tabuleiro com caramelo e forre o fundo com as bananas cortadas em rodelas.

6 Polvilhe com canela e cubra com a massa do bolo.

7 Leve o bolo de banana a cozer em forno quente.Dica: Os bolos, em geral, são cozidos no centro do forno. Se cozer dois ao mesmo tempo, coloque-os lado a lado, mas sem se tocarem. Os bolos de massa leve estão cozidos quando o centro do bolo cede a uma ligeira pressão das pontas dos dedos e os lados se afastaram um pouco da forma. Espete-lhe um palito no centro, se este saír com massa ainda crua agarrada, é porque ainda não está cozido.