



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

<b>Energia</b>	318,9 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	3,9 g	8%*
<b>Lípidos</b>	15,3 g	22%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 homogênea.
- 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 sair com massa ainda crua agarrada, é porque ainda não está cozido.