Doces e Compotas

Receita de Fã
Fácil
5 Min.
1-2 Doses

BOLO DE BANANA COM COBERTURA DE IOGURTE NATURAL E DOCE DE FRUTOS VERMELHOS

INGREDIENTES

- 1 BANANA
- 2 OVOS
- 2 IOGURTES NATURAIS (3 C. SOPA PARA A MASSA E O RESTANTE PARA COBRIR OS BOLOS)
- 3 C. SOPA DE FARINHA DE AVEIA
- 1 C. SOPA DE FARINHA (USEI A T65 SEM FERMENTO)
- 1 PITADA DE FERMENTO EM PÓ
- 1 C. SOPA DE CACAU EM PÓ
- 1 C. SOPA DE DOCE DE MORANGO
- 2 C. SOPA DE FRUTOS VERMELHOS
- CANELA Q.B.
- SEMENTES DE CHIA Q.B.
- NOTA1: PODEM SUBSTITUIR A BANANA POR 1 MAÇÃ
- NOTA2: PODEM SUBSTITUIR OS OVOS POR 100ML DE CLARAS

CONFEÇÃO

1. Triturar a banana com a lâmina amassar/triturar, na V. 11, 15 segs. Com a espátula "empurrar" os pedaços de banana para o fundo da taça.
2. Juntar os ovos, as farinhas, o fermento e o cacau em pó.
3. Selecionar o programa Pastry (massas), 2,30 min.
4. Retirar a massa e deitar numa forma própria de microondas (usei um tuppaware redondo) e levar ao microondas durante 3 min.
5. Colocar o bolo num prato e partir ao meio (sentido horizontal) e colocar o outro meio noutro prato.
6. Mexer os iogurtes, para ficarem cremosos e verter sobre os bolos.
7. Colocar o doce de morango e os frutos vermelhos numa taça, misturar e verter sobre o iogurte.
8. Terminar com canela em pó e as sementes de chia a gosto.