

BOLO DE BANANA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Olá, eu sou a Matilde Dias.

Venho-vos apresentar um bolo de banana que fiz com a minha prima Constança! Eu escolhi a banana porque é rica em vitaminas, tem A, C, E e também B (B1, B2, B6 e B9), é uma fruta saudável... Ah e cheia de potássio e magnésio. E escolhi em forma de bolo porque, é melhor para comer. Fica mais mole e macio. E é sempre uma boa altura para comer uma fatia de bolo, seja no lanche, pequeno-almoço, e como sobremesa! Nós adoramos e vocês? Ah, e todos os ingredientes do nosso bolo são sem glúten e sem lactose, pois eu sou celíaca, e tem que ser!!! 😊

Deixo-vos aqui a receita do nosso magnífico bolo:

- 4 ovos



- 1 iogurte sem lactose



- 3 medidas (do iogurte) de farinha sem glúten



- 3 medidas (do iogurte) de açúcar mascavado



- 3 medidas (do iogurte) de óleo



- 1 pitada de sal



Junta-se tudo na batedeira e deixamos bater durante 5 minutinhos, e enquanto isso vamos untando a forma com manteiga e farinha!

No fim metade da massa vai para a forma e cortamos duas bananas às rodelas e colocamos em cima da massa...

E depois juntamos o resto da massa... e vai ao forno 30 minutos a 180º!

Sooooo, let's eaaaaattttt ! 😊