



Bolo de Banana

Ingredientes:

Massa:

- 4 bananas-nanicas maduras
- ½ copo de óleo
- 1 copo de açúcar mascavo
- ½ copo de leite de soja
- 1 copo de farinha de trigo
- ½ copo de farinha de rosca
- ½ copo de farinha ou fibra de soja
- 1 colher (chá) de fermento
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- ½ colher (café) de essência de baunilha



Calda de banana:

- ½ copo de açúcar
- ½ copo de água
- 2 bananas-nanicas picadas
- 1 cravo-da-índia



Preparo:

- Derreter o açúcar em fogo baixo. Adicionar a água aos poucos e o cravo, Sempre mexendo. Manter o fogo baixo. Mexendo até começar a engrossar.
- Adicionar a banana picada e deixar ferver 5 minutos. Retirar do fogo.
- Reservar.



Massa:

- Bater no liquidificador as bananas com o óleo, o açúcar mascavo, o leite de soja, a canela em pó e a essência de baunilha.
- Misturar em uma vasilha os ingredientes secos.
- Adicionar o creme do liquidificador.
- Colocar a massa numa forma untada com óleo e farinha de trigo. Assar.
- Aguardar até o bolo esfriar. Colocar a calda sobre o bolo.

Fonte: <http://www.sosoja.com.br/receitas.aspx>