

## Ingredientes

Farinha de trigo - 1 xícara e 3/4

Açúcar cristal ou demerara - 3/4 de xícara

Castanha do Pará torrada e picada OU outro grão de sua preferência - 2 colheres de sopa

Bicarbonato de sódio - 1/2 colher de chá

Fermento Royal - 1 colher de chá

Bananas nanica médias - a gosto

Baunilha - 1 colher de chá

Manteiga ou margarina resfriada e derretida ( derrete e deixa um pouco na geladeira) - 1 colher de chá

Ovos - 2

Canela - 1 colher de chá

2. Numa outra vasilha amasse as bananas ate ficar um purê, acrescente os ovos (bata com um garfo antes de colocar), a essência e a manteiga. Misture até ficar homogêneo.

3. Junte a mistura seca com as bananas apenas até incorporar.

4. Unte uma forma de bolo inglês e coloque a massa. Salpique por cima aveia e semente de girassol sem casca OU o que preferir.

5. Leve ao forno pré-aquecido a 180graus por 30 a 40 min ou até dourar.

6. Ao invés dos grãos pode colocar gotas de chocolate, pra 1 receita coloco 4 colheres de sopa + um pouco pra enfeitar em cima.

7. Pique o polvo em pedaços, os camarões ao meio e as vieiras, dependendo do tamanho, também são picadas.

8. **O de maçã é igual**, só substituir as bananas por 3 maçãs pequenas ( uso aquelas da Mônica) ou 2 grandes, cortadas e batidas no liquidificador com 1/4 de xícara de água, bato com casca. Por cima do pão salpico canela e açúcar cristal antes de ir ao forno.



*Autora:* Valéria Amaral  
8 de setembro de 2014

## Modo de preparo

1. Numa vasilha peneire a farinha de trigo e acrescente o açúcar, sal, canela, bicarbonato, fermento e os grãos. Reserve.