



PREPARAÇÃO



PÃO DOCE INTEGRAL RECHEADO C/ DOCE DE BANANA, CACAU E QUINOA



INGREDIENTES

- DOCE DE BANANA, CACAU E QUINOA:

- 20 A 30 BANANAS NÁNICAS MADURAS;
- 1/2 XÍCARA DE QUINOA;
- 1/2 XÍCARA DE CACAU.

- PÃO DOCE INTEGRAL:

- 1 E 1/4 DE XÍCARA DE CHÁ (150G) DE FARINHA DE TRIGO BRANCA;
- 1/2 XÍCARA DE CHÁ (50G) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL;
- 2 E 1/2 COLHERES DE SOPA (25G) DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO INSTANTÂNEO;
- 1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR DEMERARA;
- 1 COLHER DE SOPA DE GERGELIM;
- 1 XÍCARA DE CHÁ (240ML) DE ÁGUA MORNÁ;
- 1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE GIRASSOL;
- 1 PITADA DE SAL.

MODO DE PREPARO

- DOCE DE BANANA, CACAU E QUINOA:

DESCASQUE E AMASSE AS BANANAS, DEPOIS COLOQUE NUMA PANELA E JUNTE O CACAU E A QUINOA. MEXA E DEIXE COZINHAR EM FOGO BAIXO, MEXENDO SEMPRE ATÉ QUE DESGRUDE DA PANELA. DESLIGUE O FOGO E DEIXE ESFRIAR, EM SEGUIDA LEVE PARA A GELADEIRA.

- PÃO DOCE INTEGRAL:

EM UM RECIPIENTE MISTURE AS FARINHAS, O SAL, O FERMENTO, O AÇÚCAR E O GERGELIM. ACRESCENTE O ÓLEO E MISTURE. VÁ ADICIONANDO A ÁGUA AOS POUÇOS E VÁ SOVANDO ATÉ FICAR UMA MASSA QUE NÃO GRUDE NAS MÃOS, SE NECESSÁRIO COLOQUE UM POUCO MAIS DE FARINHA DE TRIGO E SOVE A MASSA PARA QUE NÃO FIQUE GRUDENTA. SE A MASSA FICAR PESADA OU SECA COLOQUE UM POUCO DE ÁGUA. ABRA A MASSA E RECHEIE COM O DOCE DE BANANA E ENROLE COMO ROCAMBOLE E APERTE AS LATERAIS PARA QUE O PÃO NÃO ABRA.

ASSE EM 180°C POR 20-25 MINUTOS OU ATÉ DOURAR.

O.B.S.: O DOCE DE BANANA COM CACAU E QUINOA DURA ATÉ 2 DIAS NA GELADEIRA.



céu de brasilía
EDUCAÇÃO INFANTIL

CONFIRA MUITAS OUTRAS RECEITAS NA NOSSA PÁGINA
WWW.ESCOLACEUDEBRASILIA.COM.BR