

BANANA MERCI, EU FAÇO 2 VEZES NA SEMANA E FAMÍLIA ADORA DEMAIS!!

INGREDIENTES

2 xicara (240 ml) de leite

1 caixinha de leite condensado

2 colheres de amido

1 colher de açúcar

Calda de banana

2 xicara (240ml)de açúcar

2 xicara de água

6 bananas picadas

MODO DE PREPARO

Creme:

Em uma panela, misture o leite condensado, o leite, o amido de milho, a essência de baunilha e o açúcar.

Leve ao fogo médio e mexa até engrossar.

Retire do fogo e reserve.

Caramelo:

Em uma frigideira, derreta o açúcar até formar um caramelo dourado.

Adicione a água aos poucos, mexendo sempre.

Montagem:

Espalhe metade do caramelo em uma forma de pudim.

Corte as bananas em rodelas e distribua sobre o caramelo.

Cubra com o creme.

Leve à geladeira por pelo menos 3 horas antes de servir.

Dicas:

Para uma versão mais doce, aumente a quantidade de açúcar na receita.

Se o creme ficar muito espesso, acrescente um pouco mais de leite.

Se o caramelo ficar muito escuro, retire do fogo imediatamente e adicione mais água.

Publicidade

COMO TRANSFORMAR UM RECEITA NORMAL EM UMA RECEITA SAUDÁVEL E NUTRITIVA?

Transformar uma receita comum em uma receita saudável pode parecer um desafio, mas existem algumas substituições simples que você pode fazer para tornar suas receitas mais saudáveis e nutritivas.

Uma das primeiras coisas que você pode fazer é substituir a farinha branca por farinha de trigo integral ou farinha de aveia. Essas farinhas têm mais fibras e nutrientes do que a farinha branca, o que significa que elas são mais saudáveis e fornecem mais saciedade.

Se a receita pede leite integral, você pode substituí-lo por leite desnatado ou leite de amêndoas. O leite integral tem mais gordura e calorias do que o leite desnatado e o leite de amêndoas é uma opção sem lactose para aqueles que têm intolerância.

Outra substituição simples é trocar o açúcar por adoçantes naturais, como o mel ou o açúcar mascavo. Esses adoçantes são mais saudáveis do que o açúcar branco refinado, pois contêm mais nutrientes e têm um índice glicêmico mais baixo.

Se a receita pede óleo ou manteiga, você pode substituí-lo por óleo de coco ou azeite de oliva. Esses óleos são mais saudáveis e têm gorduras boas para o corpo.

Para receitas que pedem glúten, você pode usar farinha de arroz, farinha de amêndoas ou farinha de grão de bico. Essas farinhas são alternativas sem glúten e podem ser usadas para substituir a farinha de trigo em muitas receitas.

Finalmente, adicionar mais vegetais e frutas na receita pode torná-la mais saudável e nutritiva. Tente incorporar mais verduras em sopas e refogados, e adicionar frutas frescas em sobremesas ou smoothies.

Lembre-se, fazer pequenas mudanças em sua receita favorita pode torná-la mais saudável e nutritiva.

Experimente essas substituições simples para desfrutar de uma refeição saudável e saborosa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/16238-resultados-da-pesquisa-por-banana-merci-eu-faco-2-vezes-na-semana-e-familia-adora-demais.html>