

MEU MARIDO PEDE ESTA SOBREMESA TODOS OS DIAS! SEM TRIGO! APENAS 3 INGREDIENTES! EXPERIMENTE HOJE!

INGREDIENTES

<ul class="wp-block-list">

4 bananas maduras

4 ovos

400 ml de leite (pode ser integral, desnatado ou leite vegetal)

MODO DE PREPARO

<ol class="wp-block-list">

Pre aquecer o Forno:

<ul class="wp-block-list">

Ajuste o forno para 180°C para assegurar que a sobremesa cozinhe de maneira uniforme.

Preparar a Mistura:

<ul class="wp-block-list">

Amasse as bananas: Descasque e amasse as bananas em uma tigela grande até obter um purê liso. Para uma consistência ainda mais fina, utilize um mixer de mão.

Adicione os ovos: Quebre os ovos na mesma tigela e misture bem com o purê de bananas.

Incorpore o leite: Gradualmente adicione o leite à mistura, mexendo até que tudo esteja homogêneo.

Verter na Forma:

<ul class="wp-block-list">

Preparo da forma: Unte uma forma de forno ou forre-a com papel manteiga para evitar que a sobremesa grude.

Despeje a mistura: Transfira a combinação de banana, ovos e leite para a forma, assegurando uma distribuição uniforme.

Assar:

<ul class="wp-block-list">

Coloque no forno e asse por 45-50 minutos, ou até que a superfície esteja firme e dourada.

Para testar a prontidão, insira um palito no centro da sobremesa. Se sair limpo, está pronta para ser retirada do forno.

Deixar Esfriar e Servir:

<ul class="wp-block-list">

Após assar, retire do forno e deixe esfriar à temperatura ambiente antes de desenformar.

Sirva a sobremesa sozinha ou acompanhada de frutas frescas, um fio de mel ou uma pitada de canela para um sabor extra.

<figure class="wp-block-image size-large"><figcaption class="wp-element-caption"></figcaption>Dicas</figure>

<ul class="wp-block-list">

Bananas maduras: Utilize bananas bem maduras para uma doçura natural intensa, eliminando a necessidade de adicionar açúcar.

Variação de leite: Experimente diferentes tipos de leite, como leite de amêndoas ou aveia, para variar o sabor.

Sabores adicionais: Enriqueça a mistura com extrato de baunilha ou canela antes de assar para um toque especial.

Esta sobremesa não só é prática e saborosa, mas também oferece uma excelente alternativa saudável para quem deseja desfrutar de um doce caseiro sem culpa.

Experimente e descubra como é fácil fazer um tratamento especial para você e seus convidados!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/16878-meu-marido-pede-esta-sobremesa-todos-os-dias-sem-trigo- apenas-3-ingredientes-experimente-hoje.html>