

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

## INGREDIENTES

- 4 bananas maduras**
- 4 ovos**
- 400 ml de leite** (pode ser integral, desnatado ou leite vegetal)

## MODO DE PREPARO

- Pre aquecer o Forno**:
  - Ajuste o forno para 180°C para assegurar que a sobremesa cozinhe de maneira uniforme.
- Preparar a Mistura**:
  - 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**:
  - 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.

<li><strong>Assar</strong>:

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

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

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

</ul>

</li>

<li><strong>Deixar Esfriar e Servir</strong>:

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

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

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

</ul>

</li>

</ol>

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

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

<li><strong>Bananas maduras</strong>: Utilize bananas bem maduras para uma doçura natural intensa, eliminando a necessidade de adicionar açúcar.</li>

<li><strong>Variação de leite</strong>: Experimente diferentes tipos de leite, como leite de amêndoas ou aveia, para variar o sabor.</li>

<li><strong>Sabores adicionais</strong>: Enriqueça a mistura com extrato de baunilha ou canela antes de assar para um toque especial.</li>

</ul>

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!

©2025 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>