

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

## INGREDIENTES

```
<ul class="wp-block-list">  
<li><strong>4 bananas maduras</strong></li>  
<li><strong>4 ovos</strong></li>  
<li><strong>400 ml de leite</strong> (pode ser integral, desnatado ou leite vegetal)</li>  
</ul>
```

## MODO DE PREPARO

```
<ol class="wp-block-list">  
<li><strong>Pre aquecer o Forno</strong>:  
<ul class="wp-block-list">  
<li>Ajuste o forno para 180°C para assegurar que a sobremesa cozinhe de maneira uniforme.</li>  
</ul>  
</li>  
<li><strong>Preparar a Mistura</strong>:  
<ul class="wp-block-list">  
<li><strong>Amasse as bananas</strong>: 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.</li>  
<li><strong>Adicione os ovos</strong>: Quebre os ovos na mesma tigela e misture bem com o purê de bananas.</li>  
<li><strong>Incorpore o leite</strong>: Gradualmente adicione o leite à mistura, mexendo até que tudo esteja homogêneo.</li>  
</ul>  
</li>  
<li><strong>Verter na Forma</strong>:  
<ul class="wp-block-list">  
<li><strong>Preparo da forma</strong>: Unte uma forma de forno ou forre-a com papel manteiga para evitar que a sobremesa grude.</li>  
<li><strong>Despeje a mistura</strong>: Transfira a combinação de banana, ovos e leite para a forma, assegurando uma distribuição uniforme.</li>  
</ul>  
</li>
```

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

<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>:</li>

<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!

©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>