



☐ Bolo Invertido de Banana Caramelizada

Uma receita que celebra a doçura natural da banana com um toque caramelizado irresistível!

☐ Ingredientes Identificados:

- Bananas - fatiadas, caramelizadas
- Calda de caramelo - brilhante, escura
- Massa de bolo - dourada

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

☐ Ingredientes da Receita (para 10 pessoas):

Para o Caramelo e Bananas:

100g de manteiga sem sal

1 xícara (chá) de açúcar mascavo (ou demerara para um toque mais leve)

6 a 8 bananas maduras, mas firmes (nanica ou prata), cortadas em rodelas ou fatias longitudinais

Para a Massa do Bolo:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de açúcar refinado

100g de manteiga sem sal, em temperatura ambiente

3 ovos grandes

1 xícara (chá) de leite integral

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 colher (chá) de extrato de baunilha (opcional)

Uma pitada de sal

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

☐☐ Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Sei cozinhar

Preparando o Caramelo e as Bananas: Em uma forma redonda de aproximadamente 24-26 cm de diâmetro (com fundo removível, se possível), coloque a manteiga e o açúcar mascavo. Leve ao fogo baixo ou ao forno pré-aquecido a 180°C até a manteiga derreter e o açúcar formar uma calda borbulhante e homogênea. Retire do fogo (ou do forno).

Com cuidado, distribua as fatias de banana sobre a calda de caramelo no fundo da forma, arrumando-as de forma decorativa e cobrindo todo o fundo. Reserve.

Preparando a Massa do Bolo: Em uma tigela grande, bata a manteiga em temperatura ambiente com o açúcar refinado até obter um creme claro e fofo.

Adicione os ovos, um por um, batendo bem após cada adição. Incorpore o extrato de baunilha, se estiver usando.

Em outro recipiente, peneire a farinha de trigo com o fermento em pó e a pitada de sal.

Adicione os ingredientes secos à mistura de manteiga e ovos, alternando com o leite, começando e terminando com os secos. Misture delicadamente apenas até incorporar, sem bater demais, para não desenvolver o glúten.

Montagem e Cozimento: Despeje a massa do bolo cuidadosamente sobre as bananas caramelizadas na forma, espalhando de maneira uniforme.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 35 a 45 minutos, ou até que um palito inserido no centro do bolo saia limpo.

Retire o bolo do forno e deixe-o descansar na forma por cerca de 5 a 10 minutos. Em seguida, com cuidado, desenforme o bolo ainda morno sobre um prato de servir, virando-o de cabeça para baixo para que as bananas caramelizadas fiquem no topo.

Sirva morno ou em temperatura ambiente.

☐ Tempo de Preparo

Até 1 hora

☐ Rendimento

Serve 10 pessoas

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno a gás, Forno elétrico, Tigelas, Batedor de arame (fouet) ou batedeira, Forma redonda (24-26 cm)

⚠ Observações

Esta receita é um doce e, devido ao teor de açúcar, deve ser consumida com moderação, especialmente para quem tem Diabetes. Recomenda-se consultar um profissional de saúde para adequar porções e ingredientes

à sua dieta.

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver açúcar mascavo, pode usar açúcar cristal com uma colher de mel ou melaço para a calda - mesma função na receita.

Para versão mais leve ou para Diabetes: Utilize adoçante culinário para forno no lugar do açúcar na massa e na calda, ajustando as proporções conforme a indicação do fabricante do adoçante. Opte por bananas menos maduras para menor teor de açúcar natural.

Para intensificar o sabor: Adicione uma pitada de canela em pó na calda ou na massa do bolo.

Outras frutas: Maçãs fatiadas ou abacaxi em rodela também são ótimas opções para bolos invertidos.

☐ *Dica do Chef:* Para um desenforme perfeito, passe uma faca fina pelas bordas da forma antes de virar o bolo. Se a calda endurecer um pouco ao desenformar, aqueça levemente o fundo da forma no fogão por alguns segundos para soltar o caramelo.