



Gente! Olha quem veio fazer uma receita comigo!!!! A Lílian Brasileiro do blog [Só Vim Pela Sobremesa](#) iuhuuul! Escolhemos fazer uma receita que nunca tinha feito pro canal: CUCA!

Uma versão FIT de uma sobremesa MA-RA-VI-LHO-SA e de origem alemã... quem aqui também ama?

Quem amar, explica ai pra gente: Cuca é bolo ou pão???? hahaha uma polêmica daquelas!

Ah! Resolvermos servir a Cuca FIT de Banana com sorvete natural de banana.

Receita do Sorvete Natural de Banana: basta colocar em um processador 6 bananas maduras, suco de 1 limão e 150ml de leite de coco. Transfira para um recipiente e coloque no congelador para firmar!



Vamos à receita?

5.0 from 2 reviews

CUCA FIT DE BANANA

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Lanches e Petiscos

Tempo de Preparo: 25 mins

Tempo de Cozimento: 35 mins

Tempo Total: 1 hora

Rendimento: 8 porções

Ingredientes

- Ingredientes da base:
- 2 ovos
- 150ml de leite de coco
- 100ml de óleo de coco
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (café) de essência de coco
- 1 colher grande de coco ralado
- Ingredientes do recheio:
- 5 bananas em rodela
- Canela em pó a gosto
- Ingredientes da farofa:
- 150g de aveia em flocos
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
- 1 banana madura
- 10 gotas de limão

Como faz?

1. Comece preparando a farofa: misture a aveia com o açúcar mascavo. Adicione a pasta de amendoim, a banana e as gotinhas de limão. Misture com a ponta dos dedos até obter uma massa tipo farofa. Reserve.
2. Em uma tigela, misture o ovo com o leite de coco e o óleo de coco.
3. Adicione a farinha de aveia, o coco ralado, a essência de coco, o açúcar mascavo e o fermento químico. Misture.
4. Despeje a massa em um refratário untado com óleo de coco.
5. Coloque as rodela de banana por cima da massa, polvilhe canela e finalize cobrindo com a massa de farofa.
6. Leve ao forno médio, preaquecido, por 35-45 minutos.
7. Sirva quente com uma bola de sorvete natural de banana!

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.