



"Não pode haver melhor combinação: o doce da banana e a frescura da cenoura num bolo super-húmido e cheio de sabor!"

BOLO DE BANANA E CENOURA

[RECEITA PARA 6 A 8 PESSOAS]

Bolo

- 1 1/4 de chávena de farinha
- 1/4 de chávena de aveia
- 1/2 chávena de açúcar de coco ou outro adoçante a gosto
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de cardamomo
- 1 pitada de sal
- 2 bananas esmagadas
- 1 embalagem de puré de maçã
- 2 ovos batidos
- 1 colher de chá de pasta de baunilha
- 2 colheres de sopa de óleo de coco, manteiga ou azeite
- 1/3 de chávena de leite
- 1 chávena de cenouras raladas
- 1/4 de chávena de nozes-pecã picadas

Cobertura

- 1 chávena de iogurte coado ou creme de coco
- 2 colheres de sopa de xarope de ácer ou açúcar de coco
- raspa de 1 laranja

Aqueça o forno a 180 °C. Forre a base de uma forma de mola com papel vegetal. Reserve.

Numa tigela grande, coloque a farinha, a aveia, o fermento, a canela, o cardamomo, o sal e o açúcar. Misture.

Numa tigela média, misture as bananas, o puré de maçã, os ovos, a baunilha, o óleo e o leite. Junte esta mistura à da tigela grande (com a farinha). Misture.

Adicione as cenouras e nozes picadas. Incorpore delicadamente. Deite a massa na forma preparada e leve ao forno por 40 minutos ou até o bolo ficar cozinhado no interior. Retire do forno e deixe arrefecer antes de colocar a cobertura.

Para fazer a cobertura, misture o iogurte, o ácer e a raspa da laranja. Prove e ajuste a doçura, se necessário. Guarde no frigorífico até necessitar.

Quando estiver pronto para servir cubra o bolo com o molho de iogurte e polvilhe com nozes-pecã picadas, se desejar.