

Barrinhas de banana e canela

3 porções

Ingredientes

ou

2 unidades de banana nanica crua (200 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

Método de preparo

1

Amasse as bananas, misture o farinha de aveia (para mais bananas vá adequando a quantidade) e canela a gosto. Espalhe essa massa numa assadeira untada (com azeite/manteiga e farinha de aveia) com o CUIDADO de deixar a massa com aproximadamente um dedo de ALTURA, pouco menos. Isso faz toda a diferença para que fique sequinho por fora e macio por dentro. Asse a 180 graus em forno pré aquecido por aproximadamente 30 minutos ou até dourar. Corte em quadradinhos ou barrinhas.

2

Variações: acrescente 01 col (sopa) de coco ralado sem açúcar e gergelim