



Bolo de banana com aveia e noz pecã

Nanda Benitez

Sobre o Guia

Este guia vai te ensinar a fazer um bolo SEM GLÚTEN e SEM LEITE que sequer precisa de batedeira para ficar pronto. Muita gente torce o nariz para coisas free, mas eu vou te mostrar que a versão free do bolo de banana com aveia e nozes fica melhor ainda que a original com trigo: minha mistura deixou a massa mais leve e destacou os sabores dos ingredientes principais desse bolo clássico!

Venha se surpreender com o Benitez! Faça em casa e veja que como é possível transformar o que parece ser uma restrição em coisas ainda melhores e mais gostosas! Quero ajudar você a ser mais crítico com o que você come, e quero que você me ajude a subir o padrão do mercado free: só porque restringimos alguns ingredientes, não significa que precisamos restringir o sabor!

Propriedade intelectual

Este material está protegido pelas leis de propriedade intelectual. Você não pode vender, distribuir ou ainda copiar ou reproduzir integral ou parcialmente este conteúdo em qualquer veículo de distribuição ou mídia, nem utilizar as informações aqui apresentadas para atividades comerciais, incluindo, mas não se limitando a utilização deste material em cursos, palestras, seminários workshops ou afins. Qualquer tipo de violação aos direitos de propriedade intelectual estará sujeita às sanções previstas na Lei.



Sobre a autora

Meu nome é Fernanda Benitez, sou filha de imigrantes bolivianos. Meus pais sempre trabalharam muito pra oferecer boa educação e comida de qualidade. Meu primeiro curso foi e Odontologia e após 10 anos de profissão resolvi recomeçar do zero fazendo a faculdade de gastronomia. Escolhi Alain Ducasse Formacion.

Minha melhor professora sem duvida foi minha mãe que me mostrou que para cozinhar bem primeiro devemos comer bem. A faculdade me deu técnica e o tempo me favoreceu amadurecer o conteúdo para finalmente simplificar muitos processos complicados, deixando adequados para minha realidade.

Após a faculdade fiz diversos cursos no assunto fermentação e panificação. Comprei muitos livros, e fiz muitos tipos de pão. Estava sempre em busca do pulo do gato, do segredo, da informação que as pessoas escondem... até descobrir que o pulo do gato foi adequar o conhecimento para minha realidade, e sendo assim consegui desenvolver pães sem glúten diferenciados e criativos.

Abandonei as inspirações tradicionais e criei minha própria metodologia. E o pão sem glúten foi só o primeiro passo: desenvolvi várias preparações sem glúten e veganas e mostrei que TUDO pode ser GOSTOSO, não importando se é com ou sem glúten, vegano, enfim, ser delicioso é meu compromisso. E quero mostrar para você que é possível sim, comer bem e gostoso, não importa que restrição você tenha!

Bolo de banana com aveia e noz pecã

Este guia vai ensinar você a preparar bolo de banana com aveia e nozes. Um bolo fácil de fazer para acompanhar seu café. Macio e saboroso. A combinação de farinha de arroz e aveia conferem sua textura macia. E a umidade e sabor são trazidos pela Ghee e bananas.

1) Separe e pese todos os ingredientes

- 180g banana
- 60g de Ghee
- 5g de fermento
- 2g de sal
- 100g de Açúcar orgânico
- 20g de noz pecã
- 60g de ovo
- 132g de farinha de arroz
- 48g de farinha fina de aveia
- 2g de goma xantana



2) Faça as preparações básicas:

- aqueça o seu forno
- unte sua forma (eu uso uma forma de 16cm por 11,5cm)



3) Amasse com um garfo as bananas



4) Misture as bananas amassadas com a ghee



5) Adicione ovo e o açúcar e misture outra vez

Bata um pouco o ovo antes de adicionar, e misture um de cada vez



6) Misturar o fermento



7) Misturar separadamente os pós

Farinha de arroz, aveia e goma



8) Na mistura com as bananas, adicionar os pós e as nozes
Somente agregar



9) Assar por 30 min em 170° e 10 minutos em 160°



Viu como é fácil? Está tudo aí detalhadinho para você fazer! Não precisa de grandes equipamentos, nem de batedeira precisa! Agora, faz e manda a foto pra gente! Estamos esperando!

E se tiver alguma dúvida, vai lá no canal da Nanda Benitez no youtube que a gente tem um vídeo mostrando esse passo a passo! Só seguir o link:

[CANAL DA NANDA NO YOUTUBE](#)