



PONTO VERDE COMÉRCIO DE PRODUTOS NATURAIS LTDA.

Rua do Estilo Barroco, 442 – Santo Amaro – 04709-011 – São Paulo – SP
www.lojapontoverde.com.br - Tel.: (11) 5182-5161

Cuca de Banana

Ingredientes:

1 xícara de farinha de aveia
1 xícara de farinha de trigo integral
½ xícara de farinha de arroz
½ xícara de flocos de aveia hidratada
1 xícara de flocos de aveia seca
1 xícara de açúcar demerara
½ xícara de água quente
30g de castanhas ou nozes (opcional)
30g de uvas passas (opcional)
6 bananas nanicas
1 colher de chá de canela

Modo de Preparo:

Hidrate a aveia, deixando-a por 15 minutos em água potável.
Dê uma espremida com as mãos e reserve.
Misture as farinhas, o açúcar, a canela, as castanhas, as passas e a aveia seca.
A textura deve ser de uma farofa úmida, portanto acrescente a água aos poucos.
Unte uma forma de pudim, despeje uma camada da farofa e cubra com rodela de banana.
Vá intercalando camadas de farofa e banana.
A última camada deve ser de banana, coberta com a aveia hidratada.
Asse por 40 a 50 minutos em forno médio-alto.