

STRUDEL DE BANANA

INGREDIENTES:

MASSA:

250G. DE FARINHA DE TRIGO
2 COLHERES (SOPA) DE ADOÇANTE DIETÉTICO EM PÓ, PRÓPRIO PARA FORNO E FOGÃO
6 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA LIGHT GELADA
1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA GELADA
1 OVO BATIDO PARA PINCELAR

RECHEIO:

6 BANANAS NANICAS EM RODELAS
SUCO DE 1/2 LIMÃO
1/2 XÍCARA (CHÁ) DE PASSAS PRETAS SEM SEMENTES
1 XÍCARA (CHÁ) DE NOZES PICADAS GROSSEIRAMENTE
1/2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE ROSCA
2 COLHERES (SOPA) DE ADOÇANTE DIETÉTICO EM PÓ, PRÓPRIO PARA FORNO E FOGÃO
2 COLHERES (CHÁ) DE CANELA EM PÓ

MODO DE PREPARO:

1. NUMA TIGELA, MISTURE A FARINHA COM O ADOÇANTE. PIQUE 4 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA EM PEDACINHOS. MISTURE-A À FARINHA COM OS DEDOS ATÉ OBTER UMA FAROFA.
2. DESPEJE AOS POUCOS A ÁGUA GELADA, MISTURANDO COM AS MÃOS ATÉ OBTER UMA MASSA MACIA. EMBRULHE EM UM FILME PÇÁSTICO E DEIXE DESCANSA NA GELADEIRA POR 30 MINUTOS.
3. ABRA A MASSA. ESPALHE O RESTANTE DA MARGARINA E DOBRE-A EM 4. LEVE NOVAMENTE À GELADEIRA POR MAIS 30 MINUTOS.
4. **RECHEIO:** COLOQUE AS BANANAS EM RODELAS EM UMA PANELA. JUNTE O SUCO DE LIMÃO E 1 COLHER (SOPA) DE ADOÇANTE. LEVE AO FOGO ATÉ QUE AS BANANAS ESTEJAM MACIAS. RETIRE DO FOGO E DEIXE ESFRIAR. ABRA A MASSA BEM FINA.
5. ESPALHE AS BANANAS COZIDAS, AS PASSAS E AS NOZES.
6. POLVILHE COM A FARINHA DE ROSCA, O RESTANTE DO ADOÇANTE E A CANELA.
7. ENROLE COMO ROCAMBOLE. PINCELE O OVO E LEVE AO FORNO PREAQUECIDO (180 °C) ATÉ FICAR DOURADO.

PESO POR PORÇÃO: 80G.

DICA: PODE-SE FAZER MINI-STRUDELS

Fonte: ANAD