





## SONHO DE BANANA DE SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE



### Ingredientes:

- 3 bananas prata sem casca
- 1 colher de sopa cheia de açúcar
- 1 ½ copo de farinha de trigo
- 100 ml de leite
- 1 ovo
- açúcar e canela para polvilhar
- óleo para fritar

### Modo de Preparo:

Numa bacia, misturar a farinha de trigo, o açúcar, o leite e o ovo. Deixar essa massa separada e, com um garfo, amassar as bananas. Em seguida, juntar as bananas à massa e mexer tudo. Com uma colher de sobremesa, pegar pequenas quantidades da massa e pedir ajuda a um adulto para fritá-las. Depois de prontas, polvilhá-las com açúcar e canela.



## PAMONHA DE FORNO

### Ingredientes:

- 3 latas de milho verde escorrido
- 300 g de açúcar
- 400 ml de leite de coco
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 pitada de sal
- 50 g de margarina

### Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Depois levar ao forno pré-aquecido em forma untada só com margarina. Assar em forno médio por cerca de 20 minutos.

