

Tortinha de banana com canela

<https://sem lactose.com/index.php/2010/03/06/tortinha-de-banana-com-canela/>

Atualizado em: agosto 23, 2015

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:10](#)

[00:10](#)

[Baixa](#)

[02](#)

Esta receita foi enviada pela Miriam Lindgren, leitora do Sem lactose. Achei essa receita ótima, pois além do simples preparo é possível criar algumas versões salgadas que devem ficar uma delícia para um lanche ou até mesmo para uma entrada.

Sobre o Pão Folha

A tortinha de banana é elaborada com pão folha. Para quem não conhece, o pão folha é de origem árabe e se assemelha ao pão sírio, porém muito mais fino e geralmente maior. Ele é o pão utilizado nos famosos Wraps. Infelizmente ele não é simples de ser encontrado em qualquer supermercado. A dica é procurar pelo produto em lojas de produtos árabes ou você pode fazer o seu próprio pão folha usando [esta receita](#). (se vc quiser um pão folha isento de proteínas do leite, sugiro substituir a manteiga indicada na receita por 3 colheres de óleo). Para quem for comprar o pão folha, verifique seus ingredientes antes do consumo.

INGREDIENTES

- 1 banana prata madura
- 2 colheres de chá de creme vegetal
- 2 fatias de pão folha (tamanho pequeno)
- açúcar e canela para polvilhar

PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 280° graus.
2. Corte a banana ao comprido e divida-a em 4 pedaços. Coloque dois pedaços de banana sobre uma folha de pão. Salpique com açúcar e canela em pó à gosto.
3. Enrole o pão como se fosse uma panqueca e espalhe uma fina camada de creme vegetal na parte externa do pão. Repita a operação para fazer a segunda tortinha.
4. Coloque no forno por cerca de 5 minutos ou até que fique com uma cor dourada. Sirva quente.

-
- Se quiser melhorar a aparência das tortinhas, salpique açúcar e canela antes de servir. Você pode substituir a banana por maçã ou combinar mais de uma fruta no recheio.
 - Existe também a possibilidade de fazer uma versão salgada com recheio de frango desfiado ou presunto com peito de peru, temperados com azeite, orégano e alecrim. Fica uma delícia!

Colaboração (imagem e receita): Miriam Lindgren

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [Ok](#) [Política de Privacidade](#)