

# VEM AÍ ...

## JANEIRO 2023

## O MAIOR CAMPEONATO DE FUTSAL DA REGIÃO

### 53º CAMPEONATO DE FÉRIAS

**DRACENA  
2023**

**REALIZAÇÃO**



**PREFEITURA DE  
DRACENA**  
CIDADE MILAGROS

SECRETARIA DE  
ESPORTES, LAZER  
E JUVENTUDE

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

**A PARTIR DO DIA 07 DE NOVEMBRO**

**OBS: INSCRIÇÕES 02 CESTA BÁSICAS**

## CULINÁRIA

### BOLO INTEGRAL DE BANANA

#### INGREDIENTES

- 1- 4 ovos inteiros
- 2- 6 bananas caturra cortadas em rodela
- 3- 1/2 xícara de chá de óleo de canola
- 4- 1/2 xícara de leite desnatado
- 5- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 6- 1 xícara de chá

de aveia

7- 2 xícaras de chá, não muito cheias, de açúcar mascavo.

8- canela para salpicar

9- 1 colher de sopa de fermento em pó

#### MODO DE PREPARO

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador com

apenas 1 banana, coloque em forma untada com óleo e farinha. Ponha as rodela de banana sobre essa massa e salpique com canela. Assar em forno pré-aquecido, a 180° por aproximadamente 50 minutos.

