BOLO DE CANECA SEM AÇÚCAR E SEM ÓLEO

INGREDIENTES

1 banana prata ou nanica média madura

1 ovo

2 colheres (sopa) rasas de farinha de coco

1 colher (sopa) de cacau em pó ou achocolatado light

2 nozes picadas (opcional)

canela em pó a gosto

1 colher (chá) de fermento

MODO DE PREPARO

Em uma caneca ou tigela que possa ir ao micro

Acrescente o ovo e bata com um garfo, misturando bem

Acrescente a farinha de coco e misture bem; o bolo fica mais seco com mais farinha de coco, então avalie a consistência após acrescentar a primeira colher

Acrescente o cacau e a canela

Se quiser, acrescente as nozes picadas; misture bem

No final, acrescente o fermento e misture levemente

Leve ao micro

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/10600-bolo-de-caneca-sem-acucar-e-sem-oleo.html