BOLO INTEGRAL DE FRUTAS NO MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

200 g de farinha de trigo integral peneirada

150 g de açúcar mascavo

150 g de aveia em flocos

1/2 xícara de água quente

1/2 xícara de oleo

2 ovos

1/2 colher de canela em pó

1 colher de fermento em pó

1 pitada de bicarbonato

1 banana cortada em rodelas

1 maçã picada

nozes picadas e uva passa a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque em uma bacia a farinha de trigo peneirada, o açúcar mascavo, a canela em pó a aveia, os ovos, o óleo e a água quente

Misture bem e em seguida coloque as frutas, as nozes e a uva passa

Logo a seguir o fermento e o bicarbonato, mexa aos poucos

Coloque para assar em forma de silicone no micro-ondas por 10 a 12 minutos potência média

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13455-bolo-integral-de-frutas-no-micro-ondas.html