

BOLO DE BANANA DE CANECA (FIT)

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 banana nanica madura
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Amasse a banana em um recipiente, adicione os ingredientes exceto o fermento, misture até incorporar

Por último adicione o fermento e misture delicadamente.

Coloque em uma caneca e leve ao micro-ondas por 3 minutos.

Obs: verifique o tempo de acordo com a potência do seu micro-ondas.

Retire e verifique se está assado fazendo o teste do palito limpo.

Adicione uma colher de mel em cima e sirva.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13708-bolo-de-banana-de-caneca-fit.html>