

BOLO INTEGRAL DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

2 ovos

2 xícara de farinha de trigo integral

1 e 1/2 xícara de açúcar mascavo

1/2 xícara de cacau

1 xícara de leite desnatado

1/2 xícara de semente de chia

1 colher (sopa) de margarina sem sal

1 colher (café) de canela

1 colher (sopa) de fermento

1 colher (café) de noz moscada (opcional)

1 banana nanica amassada (opcional)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, menos o fermento

Após ter misturado a massa, adicionar o fermento e misture

Unte uma forma para micro-ondas

Coloque 6 minutos no micro-ondas

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13817-bolo-integral-de-micro-ondas.html>