

# 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>