

# BOLO INTEGRAL GELADO COM BANANA, SEM LACTOSE E SEM ÓLEO

## INGREDIENTES

3 ovos grandes  
1 e 1/2 xícaras de açúcar (mascavo ou demerara)  
2 xícaras de farinha de trigo integral (passada na peneira)  
1 xícara de leite de soja (ou outro leite vegetal)  
1 colher de sopa de fermento  
2 bananas amassadas  
canela em pó a gosto  
passas brancas e castanha do pará a gosto (opcional)  
coco ralado para decorar (opcional)

## MODO DE PREPARO

Primeiramente batas os ovos com o mixer ou batedeira por 5 minutos.  
Acrescente o açúcar e mexa/bata bem por mais ou menos 3 minutos.  
Se estiver usando o mixer, a partir desse momento passe a usar uma colher ou espátula para mexer a massa.  
Acrescente a farinha e mexa/bata por aproximadamente de 2 a 3 minutos.  
Adicione o leite de soja e mexa/bata até que massa fique bem homogenia.  
Acrescente o fermento e mexa suavemente com uma colher.  
Neste momento adicione as bananas amassadas grosseiramente, juntamente com a canela em pó, as passas e as castanhas.  
Unte a forma com farinha integral e a canela em pó.  
Leve ao forno preaquecido em 200º C por aproximadamente 40 minutos ou até a massa não grudar no palito ou garfo.  
Retire o bolo do forno e deixe esfriar para que desgrude da assadeira.  
Desinforme o bolo, decore com o coco ralado e molhe bem com o leite de soja.  
Coloque na geladeira até que fique gelado.  
Aproveite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13998-bolo-integral-gelado-com-banana-sem-lactose-e-sem-oleo.html>