BOLO DE BANANA FIT – RICO EM FIBRAS SOLÚVEIS

INGREDIENTES

5 bananas nanicas bem maduras

3/4 xícara de óleo vegetal

3 ovos

2 xícaras de aveia em flocos

1 xícara de uvas-passas

1 xícara de ameixas secas picadas sem caroço

1 colher (sobremesa) de canela em pó

1 colher (chá) de fermento químico

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, adicionar as bananas, o óleo vegetal e os ovos; bata até obter uma mistura homogênea.

Despeje a mistura em um pote.

Adicione a aveia, as uvas-passas, as ameixas e a canela em pó; misture bem.

Adicione o fermento químico e misture bem.

Preaquecer o forno a 180° C por cerca de 10 minutos.

Despeje a massa em uma forma untada.

Leve ao forno por 45 minutos a 200° C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14146-bolo-de-banana-fit-rico-em-fibras-soluveis.html