

BOLO FIT

INGREDIENTES

1 xícara de farinha integral
1 xícara de aveia em flocos
1/2 xícara de farinha branca
4 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó
4 bananas d'água
2 1/2 colheres de açúcar mascavo
50 ml de água
100 ml de óleo de girassol
1 colher de chia

MODO DE PREPARO

Pegue os ovos, o óleo de girassol, a aveia em flocos, o açúcar mascavo e as bananas. Bata tudo no liquidificador.

Despeje sobre uma bacia e adicione as farinhas delicadamente. Adicione a farinha com cuidado e vá mexendo com uma colher de pau até a massa ficar homogênea.

Coloque a água no liquidificador usado. Mexa levemente e adicione na massa. Mexa delicadamente.

Acrescente o fermento e mexa delicadamente com a colher de pau.

Adicione a massa sobre uma forma já untada ou pincelada com óleo de girassol.

Adicione uma colher de chia bem cheia e polvilhe sobre a massa, por cima.

Leve ao forno preaquecido à 180º C por aproximadamente 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14868-bolo-fit.html>