

## 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://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/14868-bolo-fit.html>