

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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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