BOLO FIT DE BANANA DA VOVÓ ANA PAULA

INGREDIENTES

1 xícara de farinha integral

1 xícara de aveia em flocos

1/2 xícara de farinha branca

4 ovos

1 colher (sopa) cheia de fermento

4 bananas d'água

2 e 1/2 colheres de açúcar mascavo

50 ml de água

100 ml de óleo de girassol

1 colher de chia bem cheia para polvilhar sobre a massa

MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque os 4 ovos, 100 ml de óleo de girassol, 1 xícara de aveia em flocos, 2 e 1/2 colheres de sopa de açúcar mascavo e as 4 bananas e bata tudo.

Em seguida, despeje sobre uma bacia e adicione as farinhas delicadamente, 1 xícara de farinha integral e 1/2 xícara de farinha branca, podendo ser com fermento ou não.

Vá adicionando a farinha com cuidado e vá mexendo com uma colher de pau.

Após misturar as farinhas, coloque 50 ml de água no copo do liquidificador e mexa, dando uma leve balançada.

Em seguida, adicione sobre a massa e mexa delicadamente.

Logo após, acrescente 1 colher (sopa) de fermento cheia e mexa delicadamente com uma colher de pau.

Adicione a massa sobre uma forma de 24 cm com furo central, já untada ou pincelada com óleo de girassol.

Em seguida, polvilhe chia sobre a massa.

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

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15051-bolo-fit-de-banana-da-vovo-ana-paula.html