

BOLO FUNCIONAL DE BANANA COM CASCA, QUINOA E AVEIA POR BETECHEF

INGREDIENTES

3 bananas nanicas bem maduras

3 ovos

1/3 xícara de óleo de coco

3 colheres (sopa) de açúcar demerara ou mascavo

2 xícaras de aveia em flocos

1/4 de xícara de quinoa em flocos

1 colher (sobremesa) de canela em pó

noz moscada ralada (bem pouco)

1/4 xícara de quinoa

1 colher (sopa) cheia de fermento em pó

óleo e aveia em flocos finos

MODO DE PREPARO

Cozinhe em uma panela com água fervente a quinoa por dez minutos.

Retire do fogo, escorra e reserve.

Pegue uma vasilha redonda e coloque a aveia, a canela em pó, um pouquinho de noz moscada ralada, a quinoa cozida e o fermento em pó. Reserve.

Em um liquidificador coloque o óleo, o açúcar, os ovos e as bananas bem lavadas e picadas com as cascas. Bata tudo muito bem até ficar bem homogêneo.

Desligue o liquidificador e despeje o conteúdo batido à mistura reservada.

Mexa sempre até ficar bem misturado.

Unte uma forma tamanho médio com óleo e aveia.

Coloque a mistura já batida na forma e leve para assar por 45 minutos ou até que ao enfiar o palito o mesmo saia limpo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15146-bolo-funcional-de-banana-com-casca-quinoa-e-aveia-por-betechef.html>