

BOLO DE BANANA VEG

INGREDIENTES

1 xícara de aveia fina ou em flocos triturada no liquidificador

2 xícaras de farinha de trigo integral

1 xícara de linhaça triturada

1 e 1/2 de açúcar

1/2 xícara de óleo vegetal (milho, soja ou girassol)

1 maçã

3 bananas médias

250 ml de água

1 colher (sopa) de fermento químico

canela a gosto

MODO DE PREPARO

Triture, separado, a aveia e a linhaça.

Em um prato pequeno, coloque a linhaça com 4 colheres (sopa) de água e reserve.

Pique a maçã, coloque no liquidificador com a água, bata e reserve.

Em seguida, esmague as bananas e reserve.

Adicione a farinha, a aveia, o açúcar e misture.

Após isso, acrescente o óleo, o suco de maçã, a linhaça, a banana e misture novamente.

Adicione canela a gosto e acrescente o fermento.

Despeje a massa em uma forma untada.

Leve para assar em forno preaquecido a 180º C até ficar dourado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15166-bolo-de-banana-veg.html>