

BOLO DE BANANA TOTAL FIT

INGREDIENTES

5 bananas nanicas bem maduras
3 ovos
1 xícara de aveia em flocos
1 xícara de farinha de linhaça
1 colher (sopa) de canela em pó
3/4 de xícara de ameixa seca picada
8 damascos secos picados
1/2 xícara de passas
1 colher (sopa) de fermento em pó
manteiga e farinha de aveia (ou de trigo) para untar a assadeira

MODO DE PREPARO

Pique as ameixas e os damascos e reserve.
Pique a banana e bata junto com os ovos no liquidificador.
Despeje a banana batida com os ovos em uma tigela.
Adicione a aveia, a linhaça e o fermento e misture bem.
Junte as frutas picadas e as passas e misture tudo.
Asse por 30 minutos aproximadamente em forno preaquecido a 180º C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15407-bolo-de-banana-total-fit.html>