

BOLO DE CANECA FITNESS

INGREDIENTES

1 banana amassada
1 ovo
4 colheres (sopa) de farinha de coco ou de aveia
2 colheres (chá) de cacau em pó
1 colher (chá) fermento
óleo de coco

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Reserve a metade da banana amassada para fazer a calda.

Misture os ingredientes num recipiente e mexa bem.

Transfira pra a caneca já untada com óleo de coco e deixe no micro-ondas por 3 minutos.

(Você precisa prestar atenção, dependendo do micro-ondas o bolo pode ficar pronto em ate 2 minutos!).

CALDA:

Calda: Pegue a banana amassada que você reservou.

Misture com uma colher de chá de cacau em pó.

Se preferir acrescente morangos picados.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15501-bolo-de-caneca-fitness.html>