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 canena já untada com óleo de coco e deixe no mico-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