

BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES

5 bananas nanicas maduras

2 xícaras de aveia em flocos finos

1 xícara de farinha de trigo integral

3 ovos

120 ml de leite desnatado

2 maçãs com casca

1 colher (sopa) de canela

2 colheres de uva passa ou outra fruta seca (damasco, ameixa)

1 colher (sopa) de fermento

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, 1 colher da uva passa e 1 xícara da aveia em flocos finos.

Coloque a mistura do liquidificador em uma tigela, adicione o restante da aveia, a farinha de trigo integral, 3 bananas amassadas e o leite, e mexa até obter uma massa homogênea (a massa fica mais grossa, e não mole igual um bolo comum).

Adicione 2 bananas cortadas em rodelas, as maçãs cortadas em cubos com a casca e mexa.

Em seguida, adicione a canela e o restante da uva passa, mexa mais um pouco e, por último, adicione o fermento.

Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada e leve para assar a 180° C por 30 minutos ou até que esteja assado (o palito não sai totalmente limpo por causa dos pedaços das frutas).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/16571-bolo-de-banana-com-aveia-sem-acucar.html>