

# BOLO DIET E INTEGRAL DE BANANA E MAÇÃ

## INGREDIENTES

- 4 bananas prata médias e maduras
- 1/2 maçã picada bem pequeno
- 6 colheres (sopa) de uva passa
- 3 ovos (em temperatura ambiente)
- 10 castanhas-do-Pará
- 1/3 xícara (chá) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de adoçante forno e fogão
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia (se tiver aveia em flocos, bata antes no liquidificador para virar farelo)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de canela em pó
- 3 colheres (sopa) de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Antes de começar, coloque o forno para pré-aquecer a 180º C.

No liquidificador, bater os ovos, bananas, óleo, castanhas, adoçante e metade da quantidade da maçã.

Se essa mistura engrossar muito, coloque leite o suficiente apenas para conseguir terminar de bater (uns 50 ml ou menos).

Transfira para uma vasilha e acrescente a uva passa, canela, farinha de trigo, aveia e o restante da maçã picada.

Misture com a ajuda de um fouet e, por último, acrescente o fermento e mexa até ficar bem homogêneo. A massa deve ficar consistente, mas mole.

Unte uma forma de furo (diâmetro 24 cm ou menor) com óleo de coco e farinha.

Despeje a massa.

Coloque no forno preaquecido e asse a 180º C até o palito sair limpo (deixei 1 hora e 15 minutos); não abra o forno para checagem com menos de 50 minutos.

Quando estiver assado, desligue mas não retire em seguida.

Aguarde 10 minutos (no mínimo).

Deixe esfriar por 20 minutos.

Passe o palito em volta da forma e tombe o bolo em um prato.

Aguarde 20 minutos (no mínimo) para cortar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17020-bolo-diet-e-integral-de-banana-e-maca.html>