

BOLO INTEGRAL DE BANANUTS

INGREDIENTES

3 ovos

1/2 xícara de óleo de coco

1/2 xícara de açúcar mascavo

5 bananas maduras esmagadas (com o garfo)

1 xícara de farinha integral de trigo

1 xícara de aveia em flocos

1 colher (sopa) de fermento (royal)

1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

1/2 xícara de uva-passa

150 g de oleaginosas (castanhas, nozes, etc)

1 colher de canela em pó

1 colher de mel

MODO DE PREPARO

Bater na batedeira os ovos, óleo e açúcar

Adicionar na batedeira a banana, a farinha de trigo, a aveia em flocos, o fermento, o bicarbonato de sódio a canela e o mel.

Misture bem e coloque em um recipiente untado com óleo de coco e com farinha integral polvilhada

Espalhar oleaginosas e uvas passas para cobrir o bolo

Coloque no forno a 180°C por 30 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17356-bolo-integral-de-bananuts.html>