

# BOLO DE BANANA LACTOSE-GLÚTEN SUGAR FREE

## INGREDIENTES

4 bananas da prata bem maduras ou nanicas

1 xícara (chá) de tâmaras ou ameixas secas ou passas

1/4 de xícara de óleo de coco (ou outro óleo de sua preferência)

2 xícaras de aveia em flocos

3 ovos

1 e 1/2 colher (sopa) de fermento em pó para bolos

nozes picadas e canela em pó para enfeitar

## MODO DE PREPARO

Bater todos os úmidos no liquidificador e despejar em recipiente para agregar a aveia e por ultimo o fermento.

Despeje a massa em forma untada e enfarinhada, caso opte por forma de silicone apenas untar com óleo.

Coloque por cima da massa as nozes picadas e por ultimo polvilhe bastante canela em pó.

Asse em forno médio por cerca de 25 minutos, faça o teste do palito antes de retirar.

Recomenda-se guardar em geladeira.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17839-bolo-de-banana-lactose-gluten-sugar-free.html>