

# 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>