

# BOLO INTEGRAL DE BANANA COM FRUTAS CRISTALIZADAS E AMEIXA

## INGREDIENTES

3 gemas

1 xícara (chá) de açúcar demerara

1/2 xícara (chá) de óleo de canola

2 e 1/2 xícaras de leite de soja ades

2 xícaras de aveia em flocos grandes (aquela mesma usada na granola ou, se quiser, pode usar a própria granola)

3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

6 bananas nanicas picadas em rodela

100 g de frutas cristalizadas

100 g de uvas passa

100 g de ameixas pretas de boa qualidade

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

3 claras em neve

1 xícara (chá) de amido de milho

## MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve.

Misture as gemas com o açúcar, adicione o óleo e misture.

Adicione a farinha e o amido de milho, intercalando com o leite, a aveia ou granola e misture bem.

Bata na batedeira por uns 2 minutos - a massa deve ficar cremosa e firme, com aspecto fofo.

Se necessário, acrescente um pouco mais de farinha ou de leite.

Depois incorpore as frutas e as claras e misture delicadamente.

Adicione o fermento delicadamente e leve ao fogo a 180º C durante cerca de 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18186-bolo-integral-de-banana-com-frutas-cristalizadas-e-ameixa.html>