

# BOLO SAUDÁVEL SEM AÇÚCAR

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 3 ovos

200 g de manteiga ou margarina

1 maçã inteira (grande ou 2 pequenas) cortada em cubos com casca.

3 a 4 bananas grandes ou 6 pequenas. Aproximadamente 400 g.

2 xícaras de aveia em flocos (1 de flocos grandes e outra de flocos pequenos)

1 colher (chá) de canela

½ xícara de granola em flocos sem açúcar

3 colheres (sopa) de cacau em pó sem açúcar

1 colher (sopa) de fermento em pó

### OPCIONAIS:

Opcionais: ½ xícara de passas

4 colheres (sopa) de adoçante forno e fogão

½ xícara de castanha de caju moída (xerém)

## MODO DE PREPARO

Amasse a banana ou esprema no espremedor de batatas e reserve.

Bata no liquidificador os ovos, a maçã e a margarina (caso resolva por adoçante, inclua nesse momento).

Agregue esse creme à banana amassada, mexa com espátula ou uma colher (batedor/fuê não é recomendado).

Adicione a aveia e mexa mais um pouco.

Deixe descansar por 5 minutos para a aveia inchar.

Após o descanso, junte a canela em pó, o cacau, granola e os opcionais castanhas e passas, se for o caso. Por último adicione o fermento em pó e misture.

Coloque a mistura em uma forma untada (teflon) e enfarinhada (alumínio) e leve para assar em forno médio (180° C), preaquecido, por aproximadamente 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21462-bolo-saudavel-sem-acucar.html>