

BOLO DE BANANA E AMEIXA DIET

INGREDIENTES

4 bananas pratas bem maduras (quanto mais madura, mais doce)

1 xícara de ameixa seca

4 ovos pequenos

1/2 xícara de óleo

1 xícara de aveia (flocos finos ou grossos, como você preferir)

1 xícara de farinha de trigo integral

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 pitada de sal

canela a gosto

MODO DE PREPARO

Ligue o forno a 180°C e deixe ligado durante toda preparação da massa.

Bata no liquidificador, as ameixas e a banana.

Coloque um pouquinho, quase nada, de leite desnatado, apenas para fazer a ameixa e a banana triturarem no liquidificador.

Não faça vitamina desta mistura, deixe a mistura com uma consistência de banana amassada e reserve.

Separe as gemas das claras.

Bata as claras em ponto de neve e reserve.

Junte os secos em uma tigela: aveia, farinha integral, canela e fermento e reserve.

Em uma bacia, junte as gemas, sal e o óleo e bata na batedeira até ficar um pouco firme.

Junte à mistura, a banana e a ameixa triturada e bata rapidamente em velocidade baixa, apenas para homogeneizar os ingredientes.

Com uma colher de pau (ou de silicone), coloque devagar os secos e misturando lentamente, até formar uma mistura homogênea.

Esqueça a batedeira nesse ponto.

Por fim, acrescente as claras em neve, envolvendo as claras à mistura sem bater com força (a clara aqui, ela serve para incorporar ar na massa para crescer), misture levemente.

Irá ficar alguns granulosa de clara pela massa e isso é normal.

Unte uma forma de 25 cm com óleo e polvilhe com farinha de trigo e coloque a massa.

Coloque no forno e esqueça a massa por pelo menos 40 minutos, não fique abrindo e fechando o forno para ver.

Quando sua casa estiver cheirando a bolo, espete um palito no centro do bolo, se estiver seco está pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/21611-bolo-de-banana-e-ameixa-diet.html>