

# BOLO SUPER FIT DE BANANA (SEM FARINHA, SEM AÇÚCAR E SEM LEITE)

## INGREDIENTES

1/2 xícara (chá) de óleo de coco

2 ovos

3 bananas nanicas bem maduras

2 xícaras (chá) de flocos ou farinha de aveia

1 colher (sopa) de fermento em pó

canela para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180° C, unte uma forma (20 cm de diâmetro) com o óleo de coco e a farinha de aveia (reserve uma pouco da aveia numa vasilha).

Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo.

Misture os ingredientes batidos com a farinha, e por último agregar o fermento, mexendo levemente.

Leve ao forno por 40 minutos, polvilhe a canela e bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/21923-bolo-super-fit-de-banana-sem-farinha-sem-acucar-e-sem-leite.html>