

BOLO FIT DA LISSA

INGREDIENTES

6 bananas nanicas

5 ovos

300 g de farinha de aveia

1 xícara de aveia em flocos grossos (opcional)

1 xícara de água

1 colher de fermento em pó

ameixa seca sem caroço ou uva passa (se quiser, pode usar os dois juntos)

canela em pó

MODO DE PREPARO

Bata os ovos e as bananas, no liquidificador, até que saia o cheiro do ovo.

Com o liquidificador ligado, acrescente, aos poucos a farinha de aveia, se pesar, adicione a água.

Acrescente a aveia em flocos e continue batendo.

Adicione as ameixas sem caroços, para que sejam trituradas, dando sabor à massa.

Não deixe bater muito para não triturar demais.

Com o liquidificador desligado, acrescente as uvas passas e o fermento em pó, misturando com uma colher.

Despeje numa forma untada com manteiga ou óleo de coco, enfarinhada com farinha de aveia ou aveia em flocos que fica delicioso e crocante.

Polvilhe canela em pó a gosto por cima da massa crua.

Leve ao forno preaquecido por mais ou menos 40 minutos, até que fique marrom escuro.

Ao enfiar um palito, o mesmo não sairá limpo, porque a massa é úmida, sobretudo quando está quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22584-bolo-fit-da-lissa.html>