

# BOLO INTEGRAL DE IOGURTE COM BANANA

## INGREDIENTES

- 3 xícaras de farinha de trigo integral
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de essência de baunilha (opcional)
- 3 colheres de sopa de óleo, azeite ou margarina.
- 1 colher de cacau em pó (opcional)
- 100 ml de iogurte (é preferível de morango)
- 2 banana picada.
- 1 colher de sopa de fermento

## MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos, o açúcar mascavo e em seguida passe para um recipiente de plástico.

No recipiente de plástico, misture com uma colher o óleo.

Adicione a farinha de trigo integral e mexa delicadamente.

Coloque o cacau, a baunilha, o iogurte e mexa bem devagar para não abaturar.

Adicione o fermento e mexa mais uma vez delicadamente.

Passe a massa para uma forma de bolo untada com margarina e farinha de trigo ou açúcar mascavo.

Pique as bananas e espalhe levemente por cima da massa já na forma.

Leve a massa ao forno médio (180° C) por 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22938-bolo-integral-de-iogurte-com-banana.html>