

# BOLO DE BANANA FIT ( SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)

## INGREDIENTES

1 xícara (chá) de farinha de aveia ou farelo de aveia

1 xícara (chá) de aveia fina ou media

1 xícara (chá) de açúcar mascavo

1 colher (sopa) de canela em pó

4 bananas caturras maduras ou 5 bananas brancas

4 ovos

1/2 xícara (chá) de óleo

1 colher (sopa) de fermento em pó

manteiga e aveia para untar

## MODO DE PREPARO

Pré aqueça o forno em 180° C, unte uma forma de tamanho médio.

Em uma tigela, misture os ingredientes secos, a farinha, açúcar mascavo e a canela.

Menos o fermento, que será adicionado no final.

No liquidificador, bata primeiro os ovos, só um pouquinho para formar uma espuma em cima.

Em seguida, coloque a banana e o óleo e bata novamente.

Então misture o conteúdo do liquidificador com os secos na tigela, até que fique uma massa homogênea.

Coloque o fermento e misture devagar com uma espátula, só para incorporar na massa.

Coloque para assar de 30 a 40 minutos.

Se quiser enfeitar o bolo antes de assar, pode colocar fatias finas de banana por cima, ou polvilhar açúcar mascavo e canela, fica por conta da sua criatividade.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23492-bolo-de-banana-fit-sem-gluten-e-sem-lactose.html>