

# MUFFIN FITNESS DE BANANA

## INGREDIENTES

4 colheres (sopa) de aveia  
2 ovos  
2 colheres (sopa) de leite  
4 colheres (sopa) de farinha de aveia  
2 bananas cortadas em rodelas  
2 colheres (sobremesa) de fermento em pó  
4 colheres (sopa) de açúcar  
canela a gosto (opcional)

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma tigela até que a massa fique homogênea (não se preocupe com os pedaços de banana).

Despeje a massa em forminhas de silicone, mas só preencha até a metade, pois ela irá crescer.

Leve as forminhas para o microondas e deixe cerca de 4 minutos, dependendo da potência do seu microondas.

Após retirar do microondas, desenforme ainda quente e sirva em uma travessa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24114-muffin-fitness-de-banana.html>