

# MUFFIN DE AVEIA E BANANA

## INGREDIENTES

3/4 xícara de bananas bem maduras e amassadas (2 bananas médias)

1 ovo grande

2 colheres (sopa) de óleo vegetal ou canola

1/2 xícara de leite

1/2 xícara de aveia

1 3/4 colher (chá) de fermento

1/2 colher (chá) de canela em pó

1/4 colher (chá) de sal

3/4 colher (chá) de extrato de baunilha

1/4 xícara de açúcar

2/3 xícara de farinha de trigo integral

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180° C.

Em uma tigela, misture as bananas amassadas, o óleo, o ovo e o extrato de baunilha; misture bem e reserve.

Em outra tigela, misture a farinha e os demais ingredientes.

Adicione os ingredientes secos na mistura de banana até obter uma mistura homogênea (não precisa misturar muito).

Unte 9 copinhos da forma (ou use forros de papel) e divida a massa uniformemente entre os 9 copos.

Asse por 16 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24758-muffin-de-aveia-e-banana.html>