

BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ COM BANANA (RECEITAS ANABÓLICAS)

INGREDIENTES

3 ovos

1/2 xícara (chá) de óleo

2 maçãs

1 banana

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

2 xícaras (chá) de açúcar mascavo

1/4 de xícara (chá) de aveia em flocos

2 colheres (sopa) de semente de linhaça

1 colher (sopa) de canela em pó

1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos, as cascas da maçã e o óleo.

Bata bem e reserve.

Numa tigela, coloque as maçãs e banana picadinhos, a farinha e o açúcar peneirados e misture.

Em seguida, acrescente a aveia, a linhaça, a canela em pó, despeje a mistura do liquidificador e, por último, coloque o fermento em pó.

Misture e coloque em forma untada e polvilhada com farinha de trigo.

Leve ao forno preaquecido a 200º C por 40 minutos aproximadamente, ou até que esteja assado e dourado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24887-bolo-integral-de-maca-com-banana-receitas-anabolicas.html>