

# BOLO DE CANECA INTEGRAL

## INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de farinha integral
- 1 colher (sopa) de aveia
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sobremesa) de fermento
- 1 colher (sobremesa) de canela
- 5 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1 banana madura ou maçã em fatias

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture com um garfo a farinha, o açúcar e a aveia.

Adicione o ovo, o azeite e o leite e bata bem até obter uma mistura lisa e homogênea.

Acrescente o fermento, misture delicadamente e adicione parte da fruta escolhida.

Forre as canecas com as fatias de fruta que sobraram, cubra com a massa até metade da caneca e leve ao micro-ondas por 3 minutos.

Polvilhe canela sobre o bolo e sirva quente.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25465-bolo-de-caneca-integral.html>