

BOLO DE BANANA INTEGRAL (FITNESS)

INGREDIENTES

- 4 bananas nanica
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de farinha integral
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 e 1/4 xícara de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (chá) de canela em pó

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata as bananas, os ovos e o óleo.

Coloque todos os ingredientes secos em uma tigela e acrescente o creme de banana.

Unte uma forma e adicione rodela de bananas carameladas em açúcar mascavo e canela.

Despeje a massa e leve ao forno médio (180° C) por 40 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26225-bolo-de-banana-integral-fitness.html>