

# 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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