

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 rodelas 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>