

# BOLO INTEGRAL DE BANANA E CASTANHA-DO-PARÁ

## INGREDIENTES

6 ovos

6 bananas

2 xícaras de açúcar

2 xícaras de óleo de canola

2 xícaras de farinha de trigo normal

2 xícaras de farinha de trigo integral

castanha-do-pará e canela a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o óleo, ovos e 4 bananas por 7 minutos, ou até sair o cheiro do ovo.

Peneire a farinha de trigo, o açúcar e o fermento e reserve.

Preaqueça o forno a 220º C e unte a forma de aro removível (25 ou superior).

Misture levemente o creme batido com os sólidos peneirados.

Coloque na forma untada.

Se preferir, forre a base da forma com papel manteiga.

Corte as outras 2 bananas e coloque por cima da massa.

Polvilhe açúcar, canela e as castanhas-do-pará.

Coloque para assar no grelha de cima por, aproximadamente 40 a 45 minutos, a 220º C (o tempo de forno depende do seu fogão).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26595-bolo-integral-de-banana-e-castanha-do-para.html>