

BOLO INTEGRAL FÁCIL

INGREDIENTES

4 bananas bem maduras (nanica, branca ou caturra)

2 ovos

2 xícaras de farinha de trigo integral peneirada

1 xícara de óleo de coco

1 colher de sopa de canela em pó

1 xícara de açúcar mascavo

1 colher de semente de chia (opcional)

1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as bananas com os ovos.

Depois, acrescente o óleo de coco bata mais um pouco e reserve.

Em uma bacia, peneire a farinha de trigo integral e o açúcar.

Coloque a chia e a canela, misture os sólidos.

Despeje a mistura do liquidificador com os ingredientes sólidos e misture bem.

Em seguida, peneire o fermento e misture.

Despeje em uma forma redonda com furo ao meio, (unte a forma com o óleo de coco e trigo integral).

Leve ao forno a 200º C por 30 minutos e está pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27120-bolo-integral-facil.html>