

# BOLO SAUDÁVEL DE BANANA E MAÇÃ

## INGREDIENTES

- 3 bananas nanicas maduras
- 1 maçã
- 2 ovos grandes
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de maisena
- 4 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de café canela em pó para massa e mais um pouco para polvilhar
- 10 gotas de adoçante líquido ou 1 colher de café de adoçante culinário
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo para polvilhar a forma

## MODO DE PREPARO

Bata as bananas, metade da maçã e os ovos no liquidificador ou com um mixer.

Sem liquidificar, junte todos os outros ingredientes menos a metade que sobrou da maçã e misture tudo.

Fatie a outra metade da maçã e coloque no fundo de uma forma de furo, própria para micro-ondas.

Polvilhe por cima um pouco de açúcar mascavo, e por cima despeje a massa.

Assar em micro-ondas, na potência alta, em média de 6 a 7 minutos.

Verifique se está assada depois desse tempo.

Desenforme e polvilhe a gosto, canela em pó.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27343-bolo-saudavel-de-banana-e-maca.html>