

BOLO DE BANANA INTEGRAL SEM LACTOSE

INGREDIENTES

4 ovos
1 xícara de água
1/2 xícara de óleo de canola ou girassol (nunca soja)
1 xícara de aveia em flocos
2 xícaras de farinha de trigo integral
2 colheres de fermento em pó
1 colher rasa de canela em pó
banana o quanto der
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Bata os quatro ovos no liquidificador por aproximadamente 4 minutos (para retirar o cheiro de ovo). Acrescente 1 banana, a água e o óleo e bata até ver que a banana já triturou.

Complete com a aveia, a farinha de trigo, o sal e a canela e bata até ver que todos os ingredientes estão bem misturados.

Desligue o liquidificador, acrescente o fermento e mexa com uma colher.

MONTAGEM:

Montagem: Coloque metade da massa em uma forma média.

Em seguida, cubra esta massa com banana (eu gosto de cortá-la ao meio e cobrir).

Depois, coloque o restante da massa e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 30 minutos, ou até colocar a faca e sair limpa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27384-bolo-de-banana-integral-sem-lactose.html>