

# BOLINHO INTEGRAL SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

1 ovo

2 bananas médias amassadas

2 colheres (sopa) rasas de óleo

1 colher (sopa) rasa de açúcar demerara ou mel

2 colheres (sopa) de água

2 colheres (sopa) de farinha integral

2 colheres (sopa) farelo de aveia

2 colheres (sopa) aveia em flocos

Canela a gosto

1 colher (chá) de fermento

## MODO DE PREPARO

Misture o ovo, as bananas, o óleo, o açúcar (ou mel) e a água em uma tigela. Depois, adicione a farinha integral e as aveias. Em seguida, a canela e, por último, o fermento. Coloque em forminhas e leve ao forno a 170°C por aproximadamente 30 minutos. Pode colocar pedacinhos de chocolate 70% no meio.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27541-bolinho-integral-sem-lactose.html>