

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>