

BOLO DE BANANA SEM AÇÚCAR, SEM LEITE E SEM FARINHA

INGREDIENTES

- 5 bananas bem maduras (quase apodrecendo)
- 3 ovos inteiros
- 1/4 de xícara de óleo de canola (ou outro que seja saudável)
- 1/2 xícara de castanha-do-pará
- 150 g de aveia em flocos
- 2 colheres (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento para bolos
- 1/2 xícara de uvas passas (opcional)

MODO DE PREPARO

Junte as bananas cortadas em rodelas, os ovos, o óleo, as castanhas-do-pará e bata no liquidificador por aproximadamente 2 minutos.

Despeje a mistura numa vasilha e acrescente a aveia e a canela, deixando o fermento por último.

Incorpore as uvas passas na massa.

Unte uma forma de furo no meio, despeje a mistura e leve ao forno em temperatura média por 30 minutos.

O tempo no forno pode ser menor dependendo da potência do seu forno, esteja atento.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27554-bolo-de-banana-sem-acucar-sem-leite-e-sem-farinha.html>