

BOLO DE BANANA COM AVEIA E CALDA DE UVA SUPER SAUDÁVEL

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 2 ovos

2 colheres de sobremesa de óleo de soja (ou de sua preferência)

2 xícaras de farinha de aveia

200 ml de leite

3 bananas médias caturras bem maduras

canela em pó

CALDA E COBERTURA:

Calda e cobertura: 1 banana caturra média

250 g de uvas frescas bem docinhas

canela em pó

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Preaqueça o forno a 180°C.

No liquidificador, bata os ovos, óleo, farinha de aveia e o leite.

Amasse as 3 bananas e salpique canela (a gosto), após isto, misture com a massa sem bater no liquidificador.

Em seguida, untar uma forma com um pouco de margarina light e a farinha de aveia, transfira a massa e coloque para assar por 30 minutos.

CALDA:

Calda: Lave bem as uvas frescas em água corrente, retirando-as do cacho.

Coloque-as em uma vasilha, leve ao fogo com um pouco de água e deixe ferver durante 15 minutos.

Espere esfriar, leve ao liquidificador as uvas e a água.

Bata sem quebrar as sementes, peneire a mistura.

Volte ao fogo por mais alguns minutos até dar ponto de calda.

COBERTURA:

Cobertura: Pique uma banana caturra em cubinhos.

Após o bolo assado, jogue por cima os cubinhos de banana caturra, salpique canela (a gosto) e coloque a calda de uva por cima.

Esta é uma receita bem fácil, saudável.

Sem adição de nenhum tipo de açúcar, pois a calda de uvas doces adoça naturalmente o bolo.

Espero que gostem!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27782-bolo-de-banana-com-aveia-e-calda-de-uva-super-saudavel.html>