

# BOLO INTEGRAL DE AVEIA E CANELA

## INGREDIENTES

5 bananas prata maduras

3/4 xícara de óleo de girassol (soja ou outro óleo vegetal)

1/2 xícara de açúcar mascavo

2 colheres de sopa de melado de cana

4 ovos

1 colher de sopa rasa de canela em pó

1 colher de sopa rasa de cacau em pó

1 e 3/4 de xícaras de farinha de trigo integral

1/4 de xícara de farinha de trigo branca

1 xícara de aveia em flocos finos

1 pitada de sal

1 colher de sopa de fermento em pó

essênciâa de baunilha (opcional)

## MODO DE PREPARO

Amassar as bananas com um garfo até ficar na consistência de purê.

Reserve.

Em outra vasilha, bata os ovos, adicione o óleo e continue a bater.

Adicione a banana amassada e bata um pouco mais.

Adicione o açúcar e o melado e volte a misturar.

Reserve

Misture todos os ingredientes secos, sem o fermento em pó (canela, cacau em pó, trigo integral, trigo branco, aveia e sal).

Adicione aos poucos os ingredientes secos na mistura líquida reservada e bata até obter um massa homogênea.

Adicione o fermento em pó delicadamente.

Asse em forma de bolo inglês, por 40 minutos em forno preaquecido a 200°C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28141-bolo-integral-de-aveia-e-canela.html>