

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
essência 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 uma 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>