

BOLO DE BANANA INTEGRAL E LIGHT

INGREDIENTES

200 g de farelo de aveia

2 bananas médias

2 claras em neve

200 ml de leite

1 colher de sopa de fermento químico

1 colher de chá de canela (opcional)

Manteiga ou óleo para untar a forma

MODO DE PREPARO

Coloque o forno para preaquecer a 220°C.

Unte a forma com manteiga ou óleo, polvilhe farelo de aveia para não grudar.

Esmague as 2 bananas e misture-as com o farelo de aveia, em uma vasilha.

Adicione o leite e misture novamente.

Adicione as claras em neve e misture bem, suavemente.

Adicione o fermento e a canela (canela opcional).

Após misturar bem, despeje em uma forma de tamanho apropriado (26 x 12 cm, aproximadamente), e leve ao forno por, aproximadamente, 35 minutos.

O tempo vai depender do seu forno.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28347-bolo-de-banana-integral-e-light.html>