

# BOLO INTEGRAL DE BANANA COM MEL

## INGREDIENTES

1 banana (podendo ser substituído por 3 cenouras pequenas)

4 ovos

1/2 xícara de óleo

2 colheres (sopa) cheia de fibra (farelo) de trigo (opcional)

400 g (2 copos americanos) de açúcar mascavo

400 g (2 copos americanos) de farinha de trigo integral

2 colheres (sopa) cheias de mel

1 colher (sopa) cheia de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Aquecer o forno em temperatura média.

No liquidificador, deixar bater bastante, banana, ovos, óleo, açúcar mascavo, farelo de trigo

Misturar o creme do liquidificador em um recipiente grande, junto com farinha de trigo integral, mel e fermento.

Mexer com uma colher até ficar uma mistura homogênea.

Na assadeira (forma) untada ou com o papel antiaderente para cozinhar, assar por aproximadamente 35 minutos.

Fica muito bom uma cobertura de brigadeiro com granulado (opcional).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28501-bolo-integral-de-banana-com-mel.html>