

BOLO DE BANANA DE CANECA MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

- 2 colheres sopa de farelo de aveia
- 1 colher sopa de linhaça dourada triturada
- 1 colher sopa de aveia em flocos
- 1 banana nanica madura
- 2 colheres sopa de leite desnatado ou sem lactose
- 1 colher chá de canela em pó
- 1 colher café de fermento em pó
- 1 ovo (retire a película da gema)
- 1 colher sopa de açúcar demerara
- mel para colocar sobre o bolo (opcional)

MODO DE PREPARO

Misture tudo em uma xícara grande e alta e leve ao micro-ondas por 2 minutos e 20 segundos.

Cada micro-ondas tem sua potência, coloque 2 minutos e se necessário acrescente o tempo aos poucos.

Desenforme se desejar e regue com mel.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28719-bolo-de-banana-de-caneca-micro-ondas.html>