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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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