

MUFFIN DE BANANA, AVEIA E MEL

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo integral
2 colheres (sopa) rasas de farinha de aveia
2 colheres (sopa) rasas de aveia em flocos
2 bananas caturra grandes amassadas
1 colher (café - aproximadamente 3 g) de açúcar fit (light)
1 ovo
2 claras de ovo
1 colher (sopa) rasa de mel
1 colher (sopa) rasa de iogurte natural desnatado (pode ser substituído por leite)
3 ameixas secas, bem picadinhas
1 colher (sobremesa) rasa de fermento químico em pó
canela em pó a gosto
1 pitadinha de sal

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um recipiente, exceto o fermento e misture bem.

Acrescente o fermento e misture delicadamente.

Distribua a massa em forminhas de silicone para cupcakes, coloque no forno micro-ondas e programe 4 minutos.

Depende da potência de cada micro-ondas, após 3 minutos é bom abrir para conferir se já está pronto.

Depois é só deixar esfriar e servir.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29640-muffin-de-banana-aveia-e-mel.html>