

# MUFFIN INTEGRAL DE BANANA E COCO

## INGREDIENTES

2 bananas pratas  
1/2 xícara de farinha de trigo  
1/2 xícara de farinha de trigo integral  
1/2 xícara de açúcar mascavo  
1 ovo  
1/4 xícara de óleo de coco  
1/4 xícara de leite  
1 colher de sopa de fermento em pó químico

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 220ºC.

Em uma vasilha, peneire as farinhas e o açúcar, misture-os e reserve.

Em outra vasilha, misture bem o leite, o ovo, o óleo e as bananas amassadas.

Junte a mistura líquida com a mistura dos pós.

Não precisa bater com batedeira, utilize um fuê.

Após misturar tudo, adicione o fermento.

Coloque a mistura em vasilhas de cupcake untadas ou em forminas de papel de cupcake.

Leve ao forno e deixe assar por 30 a 40 minutos, use um palito para verificar se a massa já está assada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30626-muffin-integral-de-banana-e-coco.html>