

BOLO INTEGRAL LIGHT DE BANANA SEM FARINHA

INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá de farelo de trigo integral
- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga light
- 2 xícaras de chá de leite desnatado
- 1 xícara de chá de aveia em flocos
- 1/2 xícaras de açúcar light ou 2 xícaras de açúcar mascavo
- 2 colheres de fermento químico em pó
- 5 bananas
- 1 colher de sopa de canela em pó

MODO DE PREPARO

Bata o açúcar, a manteiga e os ovos na batedeira.

Conforme for batendo, adicionar o farelo de trigo integral, a aveia, o leite desnatado e o fermento em pó.

Depois de todos os ingredientes bem batidos pique 2 bananas na massa e mexa com a colher.

Unte a forma e forre-a com a banana.

Salpique a canela por cima.

Coloque a massa e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31044-bolo-integral-light-de-banana-sem-farinha.html>