

BOLO DE LIQUIDIFICADOR INTEGRAL DE BANANA

INGREDIENTES

10 bananas d'água

2 copos de farinha de trigo integral

1 copo de leite desnatado

1 copo e 1/2 de açúcar fit light

2 colheres de sopa de linhaça

1 copo de aveia

2 colheres de manteiga light

canela em pó a gosto

3 ovos

2 colheres de fermento em pó

1 copo de açúcar para caramelizar a forma

MODO DE PREPARO

Pegue três bananas e bata no liquidificador com os outros ingredientes, menos o fermento e o copo açúcar.

O restante da banana corte em fatias compridas e ponha sobre o caramelo.

Bata a massa, coloque o fermento e misture delicadamente.

Jogue sobre as bananas, leve ao forno e asse até que o garfo saia limpo ao espetar.

Para fazer o caramelo ou calda basta colocar o açúcar no próprio tabuleiro e derreter até virar uma calda.

Se quiser ponha um dedinho de água.

Espalhe por todo o tabuleiro até dos lados , coloque as bananas fatiadas e depois a massa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/31598-bolo-de-liquidificador-integral-de-banana.html>