

# BOLO DE BANANA INTEGRAL DIET

## INGREDIENTES

4 bananas cortadas em pedaços (pode trocar por maçã)

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

1 xícara (chá) de adoçante culinário

4 ovos

2/3 xícara de óleo

2 colheres (sopa) de fermento químico

1/2 xícara de mix de castanhas picadas (bati rapidamente no liquidificador castanha do Pará, de caju e amêndoas) opcional

Canela para polvilhar opcional

## MODO DE PREPARO

Bata os ovos e junte o adoçante.

Coloque a mistura em uma tigela e junte os outros ingredientes (menos a fruta) e mexa.

Por último, coloque a banana picada e mexa com uma colher.

Coloque em forma untada (assa melhor naquelas de pudim com furo no meio).

Polvilhe com um pouco de canela por cima.

Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos ou até que fique dourado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31980-bolo-de-banana-integral-diet.html>