

BOLO DE BANANA E MAÇÃ DE 5 MINUTOS

INGREDIENTES

1 banana madura

1/2 maça pequena com casca

1 colher de sopa de farinha de linhaça

2 colheres de sopa de farinha de arroz ou aveia

1 colher de chá de chia

1 pitada generosa de canela

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador.

Colocar a massa pronta em forminhas de silicone.

Levar ao micro-ondas por cerca de 1 minuto e meio a dois.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32321-bolo-de-banana-e-maca-de-5-minutos.html>