

# BOLO DE BANANA E MAÇÃ DE 5 MINUTOS

## INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1/2 maçã 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 liquidificar.

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>