

# BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ E BANANA SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

1 xícara (chá) de óleo  
2 ovos  
1 xícara (chá) e meia de açúcar  
3 maçãs  
2 bananas  
1/2 xícara (chá) de passas  
1 xícara e meia (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de farinha integral  
1 xícara (chá) de aveia grossa  
canela em pó (a gosto) [opcional]  
1 colher (sopa) de fermento

## MODO DE PREPARO

Descasque grosseiramente as maçãs e coloque as cascas no liquidificador, reserve a maçã picada.

Corte as bananas em rodelas e coloque no liquidificador.

Acrescente no liquidificador os ovos e o óleo, bata bem.

Em um recipiente, coloque os ingredientes secos e acrescente a mistura liquidificada. Depois acrescente a maçã, mexa e leve ao forno em uma forma de buraco no meio untada com margarina sem lactose e enfarinhada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32804-bolo-integral-de-maca-e-banana-sem-lactose.html>