

BOLO FIT DELICIOSO E NUTRITIVO

INGREDIENTES

- 6 bananas nanicas amassadas
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo (complete a xícara com água)
- 2 xícaras de farinha de trigo comum
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de bicarbonato
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher de cada semente Girassol, linhaça, chia, castanha de caju, amendoim e nozes triturados

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes.

Coloque em forma untada e enfarinhada.

Leve ao forno a 200°C por 20 minutos, depois abaixe o forno para 180° e deixe por mais 40 minutos totalizando 1 hora de forno.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34301-bolo-fit-delicioso-e-nutritivo.html>