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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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