

# BOLO DE AVEIA COM FRUTAS SECAS (LIGHT)

## INGREDIENTES

3 ovos

2 xícaras de aveia em flocos grossos

6 bananas

70 g de ameixa seca

70 g de damasco seco

80 g de castanha de caju

80 g de castanha-do-pará

100 g de uva passa

1 colher de sopa de fermento em pó

farinha de trigo ou aveia em flocos finos e manteiga para untar a forma

## MODO DE PREPARO

Unte a forma com a manteiga e a aveia ou farinha.

Preaqueça o forno a 180°C durante 10 minutos.

Em uma vasilha média pique as castanhas de caju, as castanhas-do-pará, as ameixas e os damascos.

Adicione a aveia e as uvas passas à vasilha com as castanhas.

Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o fermento até obter uma massa homogênea.

Adicione a mistura do liquidificador à vasilha e mexa até que as frutas estejam bem misturadas.

Coloque na forma untada.

Deixe no forno a 180°C por no mínimo 30 minutos antes de olhar.

O bolo estará pronto quando estiver levemente dourado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35140-bolo-de-aveia-com-frutas-secas-light.html>