

# BOLO INTEGRAL DE AVEIA E FRUTAS

## INGREDIENTES

4 bananas bem maduras

2 maçãs

1 xícara (chá) de farinha branca

1 xícara e 1/3 (chá) de farinha integral

1/2 xícara(chá) de aveia

3 ovos

1 colher de fermento em pó

2 colheres (sopa) de margarina light e mais um pouco para untar a forma

2 colheres de sopa de canela

2 colheres de sopa de mel

1/2 xícara de açúcar cristal ou se preferir açúcar mascavo

1/2 xícara de leite de soja ou leite desnatado

não use muito açúcar pois já tem doce no mel e nas frutas

## MODO DE PREPARO

Separe as claras, bata em neve e reserve.

Bata na batedeira, em velocidade baixa, as gemas, a margarina e o açúcar.

Coloque o leite e aos poucos adicione a farinha branca.

Adicione a farinha integral com o mesmo processo (batendo sempre).

Acrescente o mel e a canela.

Retire da batedeira, acrescente as frutas cortadas em cubos e misture com calma a aveia.

Coloque o fermento e as claras em neve.

Leve ao forno preaquecido a 180°C por 40 minutos.Se desejar despeje mel sobre o bolo ao servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36536-bolo-integral-de-aveia-e-frutas.html>