

MUFFINS INTEGRAIS (MORANGO, BANANA OU MAÇÃ)

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 2 bananas amassadas

1 e 1/2 xícara de farinha integral

1/2 xícara de azeite de oliva

1 ovo

canela

1 colher de sopa de fermento

3 colheres de sopa de granola

COBERTURA:

Cobertura: banana, canela, pasta de amendoim e gotas de mel

ou morango (micro por 30 segundos), gotas de mel

MODO DE PREPARO

Misture tudo em um refratário e coloque em forminhas para assar (pode ser as de pão de queijo). Eles ainda podem ser recheados com banana, morango ou maçã.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36761-muffins-integrais-morango-banana-ou-maca.html>