

O MELHOR BOLO INTEGRAL LIGHT

INGREDIENTES

3 bananas maduras médias

3 ovos

1 xícara (chá) de leite ou água morna

1/2 xícara (chá) de óleo de canola

1 e 1/2 xícara (chá) de farinha integral

1 e 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos ou farinha/farelo

2 xícaras (chá) de uvas passas (200 g)

1 colher de sopa de fermento em pó

mel e canela a gosto

MODO DE PREPARO

Pre aqueça o forno a 180-205°C.

Unte uma forma redonda de pudim tamanho 22 cm (o bolo não cresce muito).

Bata no liquidificador 1 xícara de uva passa, o leite ou água, as bananas, o óleo e os ovos.

Em uma tigela coloque a farinha, a aveia, 1 xícara de uva passa, o fermento, uma colher de sopa de canela (pode colocar o quanto quiser).

Misture bem, com uma colher, os ingredientes molhados (batidos no liquidificador) na tigela com os ingredientes secos e coloque na forma (a massa fica um pouco grossa).

Asse em fogo baixo 200°C por 40 minutos.

Após esfriar, retire da forma e pode passar mel e salpicar canela como cobertura.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40954-o-melhor-bolo-integral-light.html>