

# BOLO INTEGRAL DE BANANA COM CHOCOLATE

## INGREDIENTES

1 ovo

3 bananas média bem maduras e macias

2 xícaras de chá de farinha para pão integral (não é a farinha integral, é aquela mistura para pão integral)

1 xícara de chá de açúcar mascavo

½ xícara de chá de óleo

1 xícara de chá de leite (acrescentar uma colher de sopa de vinagre branco para o leite talhar)

1 colher de sopa de canela em pó

1 colher de sopa de fermento para bolo

1 colher de chá bem cheia de bicarbonato de sódio

Pedaços de chocolate meio amargo a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o ovo com as bananas, o leite talhado (é importante talhar o leite, ele não deixa gosto diferente na massa e deixa ela incrivelmente mais fofa), o açúcar e o óleo.

Acrescente a farinha e bata novamente.

Por fim coloque a canela, o fermento e o bicarbonato.

Coloque numa forma (untada) de bolo inglês ou de pão. Amassa deve ficar bem firme, não pode ficar mole.

Por fim coloque tabletinhos de chocolate meio amargo na massa crua, afunde até ele desaparecer.

Leve ao forno preaquecido, a 180-200°C por 45 a 60 minutos, até assar por completo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41635-bolo-integral-de-banana-com-chocolate.html>