

BOLO DE BANANA INTEGRAL COM AMIDO DE MILHO

INGREDIENTES

4 ovos inteiros (médios)

3 bananas pequenas orgânicas

2 colheres (sopa) cheias de óleo de coco

1 xícara de açúcar mascavo peneirado

1/2 xícara de leite desnatado opcional (se tiver alergia, pode tirar o leite e acrescentar mais 1 ovo)

1 xícara de farinha integral

1/2 xícara de aveia

1/2 xícara amido de milho

1 colher de fermento (uso sempre a tampa do recipiente do fermento)

MODO DE PREPARO

Na batedeira, bata os ovos, o óleo, as bananas, o açúcar e o leite até que crie um creme homogêneo

Acrescente a farinha, o amido e a aveia aos poucos

Com a batedeira desligada adicione o fermento (de baixo para cima) suavemente, até que o incorpore toda a massa, de preferência com um fouet

Unte uma forma com óleo de coco e farinha e despeje a massa em uma forma

Asse por 45 a 50 minutos

Quando ele estiver bem dourado (caramelo), está pronto

Atenção

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/4260-bolo-de-banana-integral-com-amido-de-milho.html>