

BOLO FAROFA DE BANANA DIET

INGREDIENTES

FAROFA:

Farofa:4 colheres de sopa de margarina light
2 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de aveia flocos finos
1 xícara de amido de milho
6 colheres de sopa de adoçante próprio para forno/fogão
1 colher de chá de farinha de feijão branco
1 colher de sopa de fermento em pó (químico)

RECHEIO:

Recheio:12 bananas nanicas maduras

COBERTURA:

Cobertura:5 ovos
1 e 1/2 xícaras de chá de leite desnatado
Canela e adoçante para polvilhar

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes da farofa.
Unte uma forma com farinha e margarina.
Coloque metade da farofa e recheie com as bananas em rodelas.
Cubra com o restante da farofa.
Bata à parte os ovos e o leite.
Despeje sobre essa farofa.
Polvilhe canela e adoçante
Leve ao forno a 220°C por aproximadamente 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45084-bolo-farofa-de-banana-diet.html>