

BOLO DE AVEIA E BANANA (LIGHT)

INGREDIENTES

3 ovos pequenos
2 colheres de óleo de coco, canola ou 1 colher de sopa de margarina light
3 colheres de adoçante em pó forno e fogão
1 pote (180 g) de iogurte natural desnatado
3 xícaras de chá de aveia em flocos finos
1 colher de sopa de farinha de linhaça
1 xícara de chá de água (se necessário)
Canela e gengibre em pó a gosto (opcionais)
1 colher de sopa de fermento em pó
3 bananas nanicas cortadas em finas fatias longitudinais (no comprimento)
margarina e farinha de linhaça para untar a fôrma

MODO DE PREPARO

Bater os ovos, o óleo e o adoçante no liquidificador até obter um creme homogêneo. Acrescente o iogurte e bata mais um pouco.

Em uma vasilha, despeje esta mistura, acrescente a aveia e a linhaça. Se a massa ficar muito seca, acrescente a água.

Acrescente uma pitada de canela e gengibre em pó e mexa a massa com uma colher.

Adicione o fermento e mexa levemente, só para incorporá-lo à massa.

Em uma fôrma untada com pouca margarina e farinha de linhaça, despeje a massa e cubra com as fatias de banana.

Misture um pouco de adoçante, gengibre e canela em pó e polvilhe sobre as bananas e leve pra assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46571-bolo-de-aveia-e-banana-light.html>