

# BOLO DE BANANA DO INTERIOR (CANECA)

## INGREDIENTES

4 colheres de farinha de rosca  
2 colheres de trigo integral  
5 colheres de óleo (de preferência de girassol)  
15 colheres de leite  
2 colheres de açúcar mascavo  
2 colheres de melado de cana  
1 colher de fermento  
2 bananas prata ou nanica  
canela para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Em uma vasilha misture a farinha de rosca com o trigo integral.  
Adicione o óleo, o leite, o açúcar mascavo e o melado.  
Junte as bananas picadas e por último o fermento.  
Unte a caneca com óleo e trigo integral, polvilhe canela no fundo.  
Adicione a massa até metade da caneca.  
Torne a polvilhar a canela por cima.  
Deixe assar por 3 minutos no micro-ondas em potência alta.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46863-bolo-de-banana-do-interior-caneca.html>