BOLO INTEGRAL COM IOGURTE E BANANA

INGREDIENTES

3 ovos

1 1/2 xícara de açúcar mascavo

1 pote de iogurte natural integral (170g)

1 xícara de farinha integral

1 xícara de aveia em flocos finos

3 bananas

1/2 xícara óleo de girassol (ou de sua preferência)

canela em pó

1 colher de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Amasse as bananas com um garfo (pode usar, bananas maças, ou nanicas), reserve.

Separe as claras das gemas e bata a clara em neve, reserve.

Bata as gemas levemente e acrescente o potinho de iogurte.

Coloque o óleo (usei o potinho de iogurte como medida, não cheio).

Coloque o açúcar mascavo peneirado. (se quiser pode substituir por açúcar light).

Misture e vá juntando a farinha e após a aveia.

Coloque canela em pó, a quantidade que desejar (eu coloque uma colher rasa).

Acrescente as bananas amassadas, mexendo bem para integrá-la à massa.

Coloque as claras em neve, misturando delicadamente para a mesma se integra a massa.

Unte a forma e asse por cerca de 30 minutos, em forno preaquecido.

Se quiser, pode polvilhar canela em cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48966-bolo-integral-com-iogurte-e-banana.html