

BOLO INTEGRAL DE BANANA COM AVEIA E AÇÚCAR MASCAVO

INGREDIENTES

4 colheres (sopa) de linhaça em grãos ou 4 ovos, de preferência, caipiras
2 xícaras (chá) de água morna (para misturar com a linhaça moída)
 $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de óleo (usei óleo de milho)
1 e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar mascavo
 $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de farinha de trigo integral
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de aveia em flocos
 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de fermento em pó
1 copo de iogurte natural
1 colher de (chá) de canela em pó
2 bananas maduras

MODO DE PREPARO

Corte as bananas em rodelas e reserve.

Se utilizar a linhaça para substituir os ovos, triture a linhaça, misture com a água morna e deixe descansar por 5 minutos.

No liquidificador, coloque a linhaça com água (ou os ovos), o óleo e o açúcar mascavo e processe por 5 minutos.

Leve este creme para uma tigela, acrescente a farinha integral e a aveia e as bananas cortadas, a canela. Misture aos poucos. Adicione o fermento e mexa levemente, adicione o iogurte natural.

Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido por 35 minutos ou até assar. Se desejar faça uma mistura de açúcar com canela e coloque por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55382-bolo-integral-de-banana-com-aveia-e-acucar-mascavo.html>