

## TORTA PUDIM INTEGRAL

### INGREDIENTES

500 ml de leite

2 ovos

4 bananas

1 xícara de farinha de trigo integral

1 xícara de açúcar mascavo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 xícara de coco seco picado

6 castanhas picadas

1 xícara de mistura de cereais integrais (linhaça, aveia, gergelim, gérmen de trigo)

1 colher de sopa de manteiga ou 3 colheres de sopa de óleo de coco.

Canela para polvilhar

### MODO DE PREPARO

Em uma tigela misture a farinha com a mistura de cereais, açúcar mascavo, fermento, coco, castanha e as bananas picadas.

Bata o restante dos ingredientes no liquidificador, incluindo as cascas das bananas e junte aos primeiros ingredientes.

Polvilhe canela.

Despeje em forma untada e asse por 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/56274-torta-pudim-integral.html>