BOLO FIT DE BANANA COM AVEIA E AMARANTO

INGREDIENTES

3 ovos

3 bananas compridas (banana da terra)

4 colheres (sopa) de manteiga clarificada sem sal

2 colheres (chá) de fermento em pó

2 castanhas-do-pará picadas

canela a gosto

1 xicara (chá) de aveia em flocos finos

3 colheres (sopa) de amaranto em flocos

água para cozinhas as bananas

MODO DE PREPARO

Cozinhe as bananas em rodelas na água por 5 minutos

Bata no liquidificador os ovos, a manteiga e a canela

acrescente as bananas cozidas (ainda quentes) e bata por mais 1 minuto

Reserve

Num refratário misture aveia, amaranto e fermento

acrescente a massa do liquidificador e misture bem

Despeje numa forma untada e leve ao microondas por 10 minutos ou até que ao enfiar um palito no centro do bolo, ele saia limpo

Retire do microondas e desenforme ainda quente

Essa receita não leva leite nem água

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/6329-bolo-fit-de-banana-com-aveia-e-amaranto.html