

TORTA LIGHT DE BANANA COM MAÇÃ E AVEIA

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos ou em farelo
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 colheres (sopa) de manteiga light
- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite desnatado ou de coco
- 4 bananas cortadas em rodela
- 2 maçãs cortadas em rodela finas
- canela a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Unte uma forma com manteiga e farinha integral ou a de sua preferência

Aqueça a manteiga no micro

Em uma tigela junte a farinha integral, a aveia, o adoçante e o fermento e misture bem

Corte as bananas em rodela e coloque parte no refratário untado

Adicione parte das maçãs no fundo

Coloque um pouco da farofa por cima

Faça mais uma camada de bananas e as maçãs

Após, despeje o resto da farofa

Bata levemente os ovos com o leite e despeje sobre a torta até cobrir levemente a massa

Polvilhe a canela (opcional)

Sirva gelada

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/6986-torta-light-de-banana-com-maca-e-aveia.html>