

MUFFIN DE BANANA INTEGRAL

INGREDIENTES

1 ovo
1 e 1/2 colher (sopa) de farelo de aveia
1 colher (sopa) de chia
1 colher (sopa) de farinha de linhaça
1 colher (sopa) de leite
1 colher (café) de canela
1 colher (café) de cacau
2 bananas
1 colher (chá) de fermento
açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, amasse as bananas e coloque o fermento por último

Coloque em forminhas e asse de 20 a 25 min em forno preaquecido a 180

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/8432-muffin-de-banana-integral.html>