BOLO INTEGRAL SUPERFÁCIL DE BANANA E MAÇÃ

INGREDIENTES

1 xícara de açúcar demerara (ou mascavo)

1 xícara de aveia flocos finos

3 ovos

1 xícara de óleo de canola (ou coco, ou outro de sua preferência)

1 maçã

2 bananas

1 colher (sopa) de canela

1 /2 xícara de granola

1 xícara de cereal

2 colheres (chá) de fermento

1 1/2 xícara de leite desnatado

1 xícara de farinha de trigo integral

MODO DE PREPARO

No liquidificador misture a aveia, o açúcar, ovos e a casca da maçã; bata bem

Acrescente o cereal e bata bem

Em um recipiente misture o trigo, a maçã cortada em pedaços médios, 1 banana, a granola e o fermento

Misture a massa do liquidificador com a mistura da farinha

Preaqueça o forno a 180

Unte e enfarinhe uma forma

Coloque a massa e cubra com a outra banana e polvilhe a canela

Asse por 45 minutos em forno alto de 200

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9513-bolo-integral-superfacil-de-banana-e-maca.html