# BOLO FITNESS OU SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

3 bananas

3 ovos

1 xícara de óleo

1 xícara de farinha de trigo

1 colher de fermento em pó

1 xícara de açúcar mascavo

1 xícara de aveia em flocos

1 colher de chia ou linhaça (opcional)

castanha ou o amendoim a gosto (opcional)

## MODO DE PREPARO

Bata na batedeira ou no liquidificador os ovos, açúcar, chia, aveia, óleo e farinha de trigo

Corte a banana em pedaços

Amasse a castanha ou o amendoim

Adicione o fermento, a banana e a castanha ou o amendoim; bata tudo até ficar homogêneo

Unte a forma com manteiga e farinha de trigo

Depois da forma untada coloque a massa na forma

Preaqueça o forno por 10 minutos a 180

Coloque o bolo para assar por 30 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9679-bolo-fitness-ou-saudavel.html