

# 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 Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/10238-bolo-integral-superfacil-de-banana-e-maca.html>