BOLO FIT DE BANANA

INGREDIENTES

4 banana maduras

1 ovo

2 colheres de mel

1/4 xícara de óleo de coco

100 g de iogurte 3 grãos

120 ml de leite de coco

3 colheres (sopa) de cacau em pó

4 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada

4 colheres de farinha de aveia

1 colher (sopa) de fermento

uva passas a gosto

MODO DE PREPARO

Amasse 1 banana

Acrescente o mel, o ovo e o óleo de coco; misture tudo muito bem à mão

Em seguida, acrescente o leite de coco e o iogurte; misture tudo muito bem à mão

Acrescente os ingredientes secos (farinha de linhaça, farinha de aveia e cacau em pó); misture tudo muito bem à mão

Adicione o fermento em pó, a uva passa, e as 3 bananas picadas em rodelas; misture tudo muito bem, com cuidado, à mão

Coloque na forma untada com óleo de coco

Leve ao micro

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/10634-bolo-fit-de-banana.html