

BOLO DE BANANA COM CHOCOLATE FITNESS

INGREDIENTES

- 1 1/2 de farinha de trigo integral
- 1 xícara (café) de azeite de oliva
- 1 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 3 bananas nanicas amassadas
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 3 ovos
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1 xícara (café) de leite desnatado
- aveia em flocos e granola para polvilhar
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha ou de avelã

MODO DE PREPARO

- Bata manualmente os ovos
- Acrescente o açúcar mascavo e o azeite
- Acrescente o cacau em pó, a farinha de trigo integral e continue batendo manualmente
- Coloque o leite desnatado aos poucos
- Junte a essência e bata bem
- Acrescente as 3 bananas amassadas
- Por último, junte o fermento e mexa delicadamente
- Unte uma forma com margarina e polvilhe com farinha de trigo
- Coloque a massa na forma e jogue por cima a granola e a aveia
- Leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 30 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/11458-bolo-de-banana-com-chocolate-fitness.html>