

# BOLO DE BANANA DE CANECA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

- 1 banana
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos sem glúten
- 1 ovo
- canela em pó a gosto
- açúcar ou adoçante a gosto (opcional)

## MODO DE PREPARO

- Amasse a banana em um prato
- Misture à banana, o ovo, a aveia em flocos, a canela em pó e o açúcar ou adoçante
- Coloque a mistura na caneca e leve ao micro

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/11882-bolo-de-banana-de-caneca-sem-gluten-e-sem-lactose.html>