

# BOLO FUNCIONAL DE BANANA E MAÇÃ

## INGREDIENTES

- 6 bananas pequenas bem maduras
- 1 maçã
- 1/2 xícara de óleo (ou gordura de coco)
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 3 ovos
- 2 xícaras de aveia fina
- 1 colher (sopa) fermento químico para bolo
- canela a gosto
- 1/2 xícara de iogurte natural (ou iogurte de kefir, caspian, etc)

## MODO DE PREPARO

Bate no liquidificador as bananas, os ovos, o óleo, 1/2 maçã cortada bem pequena, o açúcar e bate

Reserva

Numa vasilha bota a aveia, a outra metade da maçã, e se tiver nozes, castanhas, avelãs , uva passa, etc

Misture com o líquido do liquidificador

Depois de misturar coloque o fermento e incorpore tudo

Bote na forma (quase não cresce) e asse por 40 minutos em forno baixo

Eu botei mais uma banana e açúcar e canela por cima pra ficar apetitoso

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/1901-bolo-funcional-de-banana-e-maca.html>