

# BOLO DE BANANA INTEGRAL

## INGREDIENTES

6 bananas  
3 ovos  
1/2 xícara de óleo  
1/2 xícara de leite semidesnatado  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 xícara de farinha de arroz integral  
1/2 xícara de aveia em flocos  
1/2 xícara de farinha de linhaça  
3 ameixas secas sem caroço  
1 colher (chá) de fermento em pó  
canela em pó a gosto  
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo para calda

## MODO DE PREPARO

Derreta o açúcar da calda, adicione 4 bananas cortadas em rodelas e deixe caramelizar por uns 5min

No liquidificador bata os ovos, as duas bananas restantes, o óleo e o leite

Depois acrescente o açúcar e as ameixas e bata bem

Enquanto isso já ligue o forno para aquecer, unte a forma com margarina e forre o fundo com as bananas caramelizadas

Despeje na forma e asse em forno médio por 40min

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/3972-bolo-de-banana-integral.html>