

# BOLO DE BANANA INTEGRAL COM AMIDO DE MILHO

## INGREDIENTES

- 4 ovos inteiros (médios)
- 3 bananas pequenas orgânicas
- 2 colheres (sopa) cheias de óleo de coco
- 1 xícara de açúcar mascavo peneirado
- 1/2 xícara de leite desnatado opcional (se tiver alergia, pode tirar o leite e acrescentar mais 1 ovo)
- 1 xícara de farinha integral
- 1/2 xícara de aveia
- 1/2 xícara amido de milho
- 1 colher de fermento (uso sempre a tampa do recipiente do fermento)

## MODO DE PREPARO

Na batedeira, bata os ovos, o óleo, as bananas, o açúcar e o leite até que crie um creme homogêneo

Acrescente a farinha, o amido e a aveia aos poucos

Com a batedeira desligada adicione o fermento (de baixo para cima) suavemente, até que o incorpore toda a massa, de preferência com um fouet

Unte uma forma com óleo de coco e farinha e despeje a massa em uma forma

Asse por 45 a 50 minutos

Quando ele estiver bem dourado (caramelo), está pronto

Atenção

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/4706-bolo-de-banana-integral-com-amido-de-milho.html>