

BOLO DE CANECA FIT

INGREDIENTES

- 1 clara de ovo
- 1 banana
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (café) de fermento
- canela em pó a gosto
- 1 colher (sopa) de mel ou 4 gotas de adoçante

MODO DE PREPARO

- Bata a clara até ficar em neve
- Adicione a banana amassada e coloque o farelo, a canela e por ultimo o fermento
- Unte a caneca com um pouco de manteiga (para não grudar)
- Despeje a mistura dentro da caneca untada e leve ao micro

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/9218-bolo-de-caneca-fit.html>