

# MUFFIN DE BANANA INTEGRAL

## INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 e 1/2 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (sopa) de leite
- 1 colher (café) de canela
- 1 colher (café) de cacau
- 2 bananas
- 1 colher (chá) de fermento
- açúcar a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, amasse as bananas e coloque o fermento por último

Coloque em forminhas e asse de 20 a 25 min em forno preaquecido a 180

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/9431-muffin-de-banana-integral.html>