

BOLO INTEGRAL DE BANANA E CASTANHA

INGREDIENTES

3 ovos

1 1/2 xícara de açúcar mascavo

2 xícaras de farinha de trigo integral

3/4 xícara de aveia em flocos

1 xícara de leite semidesnatado

1/2 xícara de óleo de granola

1/2 xícara de castanha-do-pará triturada

1 colher (sopa) de canela

4 bananas caturra amassadas

1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata os ovos por 5 minutos

Acrescente o açúcar mascavo e continue batendo até dissolver bem

Acrescente a farinha, misturando bem

Em seguida a aveia

Adicione o leite e o óleo, mexendo bem

Acrescente a castanha, a canela e as bananas

Por fim, acrescente o fermento e mexa levemente, sem bater

Despeje a massa em uma forma redonda com furo, untada e enfarinhada

Leve ao forno, preaquecido a 200

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/11954-bolo-integral-de-banana-e-castanha.html>