

BOLO DE BANANA FIT NO MICROONDAS

INGREDIENTES

8 bananas

2 ovos

2 colheres (sopa) de óleo de coco

3 colheres (sopa) de aveia em flocos

3 colheres (sopa) de farinha de linhaça

2 colheres (sopa) de açúcar mascavo

1 colher (chá) de fermento

melaço de cana a gosto (cobertura)

canela a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha amasse 6 bananas com um garfo

Junte a aveia, a linhaça, o óleo, o açúcar, os ovos e o fermento

Deixe descansar por 5 minutos

Em uma forma para microondas coloque a canela, o melaço e as 2 bananas que sobraram cortadas em rodela para fazer a cobertura

Coloque massa por cima e leve ao microondas por 15 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/12853-bolo-de-banana-fit-no-microondas.html>