

# BOLO DE BANANA INTEGRAL SEM LACTOSE E SEM AÇÚCAR

## INGREDIENTES

5 bananas maduras amassadas  
2 ovos  
2 xícaras (chá) de Aveia Flocos Finos  
meia xícara (chá) de farinha de trigo 100% integral  
meia colher (chá) de canela em pó  
1 xícara (chá) de suco integral de maçã (ou laranja) sem açúcar  
4 colheres (sopa) de óleo (canola)  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
meia colher (chá) de bicarbonato de sódio

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture as bananas amassadas, os ovos, a Aveia, a farinha e a canela

Acrescente o suco de maçã, o óleo, misture bem

Adicione o fermento e o bicarbonato

Despeje a massa em uma forma quadrada (21 x 21 cm), untada com óleo e polvilhada com a aveia

DICA

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/1785-bolo-de-banana-integral-sem-lactose-e-sem-acucar.html>