

# BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ E BANANA

## INGREDIENTES

3 ovos  
3 maçãs descascadas e picadas  
3 bananas picadinhas  
3 xícaras de farinha de trigo integral  
1 xícara de açúcar demerara  
200 ml de óleo (uso de girassol)  
1 colher (sopa) de canela em pó  
2 colheres de fermento  
200 ml de leite (uso semi desnatado)  
1 limão espremido

## MODO DE PREPARO

Coloque o limão no leite e deixe descansar por 10 minutos

Bata os ovos, o óleo, o leite, o açúcar e a canela no liquidificador

Junte com as frutas e o fermento e mexa bem (não bata as frutas, apenas misture)

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/3641-bolo-integral-de-maca-e-banana.html>