

BOLO DE AVEIA FUNCIONAL

INGREDIENTES

5 bananas nanicas bem maduras (pode acrescentar uma maçã picada grosseiramente também)

3 ovos

1/2 xícara de óleo de girassol ou coco

1/2 xícara de leite desnatado

1 xícara de açúcar mascavo

2 e 1/2 xícaras de aveia em flocos grossos

2 colheres (sopa) cheias de chocolate 70% cacau

1 colher (café) de canela em pó

passas, castanha-do-pará e nozes picadas (opcional e a gosto)

1 colher (sopa) cheia de fermento em pó

MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque os ovos, o açúcar, o leite, o óleo, o chocolate em pó e 1 banana

Em uma tigela, coloque as bananas amassadas grosseiramente e maçã picada e acrescente a aveia, canela e os opcionais (passas, nozes e castanhas)

Por último, coloque o fermento e misture delicadamente

Leve ao forno em uma assadeira inglesa ou redonda com furo e untada

Asse em forno médio por aproximadamente 35 minutos

Rende uns 8 pedaços na forma inglesa e pode ser congelado

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/4073-bolo-de-aveia-funcional.html>