

TORTA LIGHT DE BANANA COM MAÇÃ E AVEIA

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
1 xícara (chá) de aveia em flocos ou em farelo
1 xícara (chá) de açúcar demerara
1 colher (sopa) de fermento em pó
3 colheres (sopa) de manteiga light
3 ovos
1 e 1/2 xícara (chá) de leite desnatado ou de coco
4 bananas cortadas em rodela
2 maçãs cortadas em rodela finas
canela a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Unte uma forma com manteiga e farinha integral ou a de sua preferência
Aqueça a manteiga no micro
Em uma tigela junte a farinha integral, a aveia, o adoçante e o fermento e misture bem
Corte as bananas em rodela e coloque parte no refratário untado
Adicione parte das maçãs no fundo
Coloque um pouco da farofa por cima
Faça mais uma camada de bananas e as maçãs
Após, despeje o resto da farofa
Bata levemente os ovos com o leite e despeje sobre a torta até cobrir levemente a massa
Polvilhe a canela (opcional)
Sirva gelada

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/6986-torta-light-de-banana-com-maca-e-aveia.html>