

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 rodelas
- 2 maçãs cortadas em rodelas 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 rodelas 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

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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