

# MUFFIN DE BANANA INTEGRAL

## INGREDIENTES

1 ovo  
1 e 1/2 colher (sopa) de farelo de aveia  
1 colher (sopa) de chia  
1 colher (sopa) de farinha de linhaça  
1 colher (sopa) de leite  
1 colher (café) de canela  
1 colher (café) de cacau  
2 bananas  
1 colher (chá) de fermento  
açúcar a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, amasse as bananas e coloque o fermento por último

Coloque em forminhas e asse de 20 a 25 min em forno preaquecido a 180

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/8432-muffin-de-banana-integral.html>