

BOLO DE BANANA COM CHOCOLATE FITNESS

INGREDIENTES

1 1/2 de farinha de trigo integral
1 xícara (café) de azeite de oliva
1 1/2 xícara de açúcar mascavo
3 bananas nanicas amassadas
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
3 ovos
1/2 xícara de cacau em pó
1 xícara (café) de leite desnatado
aveia em flocos e granola para polvilhar
1 colher (sopa) de essência de baunilha ou de avelã

MODO DE PREPARO

Bata manualmente os ovos
Acrescente o açúcar mascavo e o azeite
Acrescente o cacau em pó, a farinha de trigo integral e continue batendo manualmente
Coloque o leite desnatado aos poucos
Junte a essência e bata bem
Acrescente as 3 bananas amassadas
Por último, junte o fermento e mexa delicadamente
Unte uma forma com margarina e polvilhe com farinha de trigo
Coloque a massa na forma e jogue por cima a granola e a aveia
Leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 30 minutos

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/11074-bolo-de-banana-com-chocolate-fitness.html>