

BOLO FITNESS DE MICROONDAS

INGREDIENTES

3 ovos

1 pitada de sal

meio limão espremido

2 bananas

1 maçã

1 xícara de aveia

2 colheres (sopa) de amido de milho

3 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 colher (sopa) de fermento

canela a gosto

adoçante a gosto

mel a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes, menos o fermento, no liquidificador e bata até tudo ficar homogêneo

Coloque a mistura em uma forma de bolo para microondas, adicione o fermento e misture

Coloque no microondas por 12 minutos

Acrescente mel e canela a gosto caso queira cobertura

E prontinho, bolo fit gostoso e fofinho

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/3453-bolo-fitness-de-microondas.html>