

BOLO FIT DE BANANA COM AVEIA E AMARANTO

INGREDIENTES

3 ovos
3 bananas compridas (banana da terra)
4 colheres (sopa) de manteiga clarificada sem sal
2 colheres (chá) de fermento em pó
2 castanhas-do-pará picadas
canela a gosto
1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
3 colheres (sopa) de amaranto em flocos
água para cozinhar as bananas

MODO DE PREPARO

Cozinhe as bananas em rodela na água por 5 minutos
Bata no liquidificador os ovos, a manteiga e a canela
acrescente as bananas cozidas (ainda quentes) e bata por mais 1 minuto
Reserve
Num refratário misture aveia, amaranto e fermento
acrescente a massa do liquidificador e misture bem
Despeje numa forma untada e leve ao microondas por 10 minutos ou até que ao enfiar um palito no centro do bolo, ele saia limpo
Retire do microondas e desenforme ainda quente
Essa receita não leva leite nem água

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/6329-bolo-fit-de-banana-com-aveia-e-amaranto.html>