

# BOLO INTEGRAL DE BANANA À MODA DO CHEF

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara farinha de trigo
- 1/2 xícara farinha de aveia
- 1/2 xícara farinha de trigo integral
- 1 xícara açúcar demerara (pode utilizar o comum)
- 1/2 xícara óleo
- 1/2 xícara leite
- 3 bananas d'água (nanica) médias
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) fermento químico em pó
- 1/2 colher (sopa) de essência de baunilha (opcional)

## MODO DE PREPARO

Bata ligeiramente os ovos

Misture bem com um

Amasse as bananas com um garfo e adicione a mistura reservada

Misture tudo e acrescente as duas farinhas de trigo, a farinha de aveia e o fermento

Misture novamente

Coloque para assar em uma forma sutilmente untada com margarina (ou óleo) e enfarinhada (bater a forma para retirar o excesso de trigo)

Levar ao forno de 30 a 45 minutos em fogo médio/baixo (aproximadamente 180

Verifique de vez em quando após 30 minutos (nunca abrir o forno antes desse tempo mínimo)

Teste com um palito ou faca (ao espetar deve sair limpo) e veja se está pronto

Retire do forno e aguarde esfriar

Deixe coberto com um pano de prato seco para só depois desenformar

Tudo é batido a mão mesmo, não necessitando de batedeira ou liquidificador

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/8323-bolo-integral-de-banana-a-moda-do-chef.html>