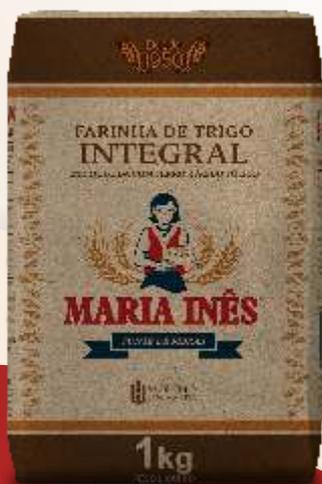




BOLO INTEGRAL DE BANANA E MAÇÃ SEM AÇÚCAR

Ingredientes

- 200 g de aveia em flocos
- 200 g de aveia em flocos finos
- 200 g de Farinha de Trigo Maria Inês Integral
- 100 ml de azeite – pode usar óleo de girassol ou manteiga derretida
- 3 ovos
- 100 ml de leite desnatado
- 4 bananas caturras ou nanicas
- 2 maçãs grandes e com a casca
- 2 colheres de sobremesa de fermento em pó químico
- 1 colher de chá de canela em pó



Modo de preparo

- 1) Misture a aveia e a farinha em uma vasilha.
- 2) Depois adicione os ovos, o azeite (ou óleo ou a manteiga derretida) e o leite.
- 3) Amasse duas bananas em um prato e acrescente a massa.
- 4) Agora pique as outras duas bananas, corte as maçãs em cubinhos pequenos e adicione na massa.
- 5) Por último, coloque o fermento e misture bem.
- 6) Coloque em uma forma untada e enfarinhada.
- 7) Leve ao forno em 180 °C, para assar por aproximadamente 50 minutos.
- 8) Espere esfriar antes de servir.