

Bolo fit de banana com aveia e amaranto

Equipe FooFit · 30/06/2021



Tempo de Preparo

30 MIN

Dificuldade

Médio

Porções

10

Description

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

Preparo

1. Cozinhe as bananas em rodelas na água por 5 minutos
2. Escorra e reserve.
3. Bata no liquidificador os ovos a manteiga e a canela.
4. acrescente as bananas cozidas (ainda quentes) e bata por mais 1 minuto.
5. Reserve.
6. Num refratário misture aveia amaranto e fermento.
7. acrescente a massa do liquidificador e misture bem.
8. 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.
9. Retire do microondas e desenforme ainda quente.
10. Essa receita não leva leite nem água.