



Receitinhas

BOLINHO FIT DE AVEIA

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1/2 colher de fermento para bolo
- 4 colheres bem cheia de farelo de aveia
- 1 banana amassada
- canela para polvilhar

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e mexa bem. Despeje a mistura em formas para cupcake e leve para assar em forno médio (200° C), preaquecido, por 15 minutos. Depois de assado, polvilhe canela sobre os bolinhos e está pronto.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

