



Receitinhas

BOLINHO FIT DE BANANA

INGREDIENTES:

- 4 bananas nanicas amassadas
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de canela
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- gostas de adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO:

Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata tudo até formar uma massa cremosa. Despeje essa massa em uma forma untada com óleo de coco ou de silicone e leve para assar em forno médio pré-aquecido por 20 minutos. Espere amornar, desenforme e sirva a seguir.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

