



Receitinhas

TORTA DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras chá de aveia em flocos finos
- 2 xícaras chá de farinha integral
- 1 e ½ xícara chá de açúcar mascavo
- ¾ xícara chá de óleo de milho
- 800 gramas de banana nanica madura
- Uvas passas à seu gosto
- 2 ovos (bater primeiro)
- ½ xícara chá de leite
- 2 colheres sopa de açúcar mascavo
- Canela em pó

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes secos e acrescente óleo aos poucos, fazendo uma farofa com as mãos. Numa forma refratária, coloque metade da massa, apertando levemente com as mãos. Cubra com fatias finas de banana (horizontal), uma ao lado da outra, polvilhando canela e espalhando as passas.. Coloque o restante da massa e mais uma camada de banana. Despeje por cima a mistura do leite, ovos e açúcar. Asse em forno médio por 20 minutos e depois baixe o fogo até dourar mais ou menos 30 minutos.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

