



## Bolo Fit de Banana Recheado

[www.receitasdafia.com/receitas/bolo-fit-de-banana-recheado](http://www.receitasdafia.com/receitas/bolo-fit-de-banana-recheado)

Aprenda a fazer um delicioso bolo fit de banana perfeito para lanches saudáveis!

Bolo Fit de Banana Recheado

 90 min

 7 porções

### Ingredientes

#### MASSA

- 2 [ovos](#)
- 8 colheres (sopa) de [farelo de aveia](#)
- [Canela em pó](#) a gosto
- 3 colheres (sopa) de [xilitol](#) (ou outro adoçante de sua preferência)
- 125 ml [leite desnatado](#) (ou vegetal)
- 3 [bananas](#) amassadas (ou purê de 2 maçãs)
- 1 colher (sopa) de [fermento químico em pó](#)

#### RECHEIO

- 3 colheres (sopa) de [amido de milho](#) (ou fécula de batata)
- 300 ml de leite desnatado (ou vegetal)
- [Essência de baunilha](#) a gosto
- 1 a 2 [gemas](#) peneiradas
- 2 colheres (sopa) de xilitol

### Modo de Preparo

1. No liquidificador, adicione os ovos, o farelo de aveia, a canela, o xilitol e o leite. Bata por 5 minutos até obter uma massa homogênea.
2. Transfira a massa para um recipiente e misture bem com as bananas amassadas.
3. Adicione o fermento e misture delicadamente até que esteja bem incorporado.
4. Unte uma forma com farinha de aveia e despeje a massa.
5. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 25 a 30 minutos ou até dourar.
6. Retire o bolo do forno e permita que esfrie antes de desenformar.
7. Sirva o bolo fit de banana e aproveite!