

Tem coisa melhor do que cheiro de bolo?! Humm...

Só há um cheirinho que pode competir com o de chuva: **o cheiro de bolo!** Bastam apenas poucos segundos para que os aromas nos façam reviver experiências. E o melhor, podemos transformar e inventar receitas, para que ele fique além de gostoso, nutritivo. Claro que pelo fato de alguns apresentarem açúcar em seus ingredientes, não é legal consumir diariamente, mas pode ser uma boa opção de café da manhã e para o lanche, desde que feito da forma correta. Essa receita de bolo de caneca, é para agradar as crianças e os adultos, uma sugestão mais prática nessas férias!

Ingredientes:

- 1 banana amassada bem madura
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de canela em pó
- 3 colheres de chá de mel
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Amasse a Banana e misture todos os ingredientes em uma caneca.
2. Leve ao microondas por 2 minutos e está pronto!

