Bolo de caneca de banana fit

Ingredients

2 colheres de sopa de farinha de aveia

1 banana madura

1 ovo

1 colher de chá de cacau em pó

1 colher de café de fermento químico em pó (fermento para bolos)

Canela em pó a gosto

Granola a gosto

Preparo

Reúna todos os ingredientes do bolo de caneca de banana fit;

Na própria caneca em que for servir, bata o ovo com o auxílio de um garfo;

Adicione o cacau, um pouco de canela e mexa bem;

Pique a banana direto nessa massa e mexa vigorosamente até a banana ficar amassadinha (por isso é importante que ela esteja bem madura);

Incorpore a farinha de aveia e a granola. Misture bem;

Adicione o fermento e mexa delicadamente;

Leve ao microondas por 2 minutos, tomando cuidado para o bolo não vazar para fora do recipiente;

Está pronto! Aproveite essa delícia no cafézinho da tarde. Bom apetite!