BOLO COM BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO, SEM LACTOSE

INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de coco

1 xícara de açúcar de coco

2 colheres de coco fresco ralado

2 colheres (sopa) de manteiga ghee

1 1/2 xícaras de leite de coco

2 ovos inteiros

80 g de nozes picadas

1 colher (chá) de canela em pó

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes secos em uma vasilha.

Adicione o coco ralado, os ovos e o leite de coco; misture.

Em seguida, acrescente a manteiga, as nozes picadas e canela; mexa bem a massa.

Coloque em uma forma com furo no meio, untada com óleo de coco ou com manteiga ghee e enfarinhada com o açúcar de coco e um pouquinho de canela em pó.

Preaqueça o forno a 180º C e coloque uma vasilha com água no momento que colocar a forma com a massa.

Deixe no forno por aproximadamente 35 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14108-bolo-com-baixo-indice-glicemico-sem-lactose.html