BOLO DE FRUTAS E CASTANHAS (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)

INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de aveia

4 ovos

4 bananas nanicas grandes

1 xícara de uva passa

1/2 xícara de castanhas picadas (castanha do pará e nozes)

1 maçã

1/3 de xícara de óleo de coco (ou o de sua preferência)

1 colher (sopa) cheia de fermento

canela a gosto

açúcar mascavo (ou o de sua preferência para untar a forma)

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, 2 bananas e um pouco das uvas passas.

Em uma vasilha a parte, coloque a farinha de aveia e acrescente o liquido batido no liquidificador.

Misture a mão e assim que estiver homogêneo, acrescente as castanhas picadas, a maçã picada com casca, a canela, o restante das uvas passas. Misture bem.

Por último, acrescente o fermento e misture delicadamente.

Unte uma forma com óleo de coco (ou manteiga ou margarina ou o óleo de sua preferência) e polvilhe uma quantidade generosa de açúcar mascavo (tanto no fundo quando nas laterais da forma).

Corte 2 bananas em rodelas e disponha sobre o açúcar no fundo da forma.

Salpique canela a gosto sobre as bananas e coloque a massa na assadeira.

Leve ao forno preaquecido a 180º C até a massa estar assada por cerca de 35 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14612-bolo-de-frutas-e-castanhas-sem-gluten-e-sem-lactose.html