BOLO DE ARROZ INTEGRAL COM BANANA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

INGREDIENTES

3 bananas de sua preferência, bem maduras com pintinhas pretas

3 ovos

1/2 xícara (chá) de óleo

1 colher (café) de canela

1 xícara (chá) açúcar (pode ser o de sua preferência)

1 e 1/2 xícara (chá) de arroz integral

1 xícara (chá) de leite, pode ser leite vegetal, se for intolerante a lactose

1 pacote de uvas passas

1 pacote coco ralado

1 colher (sopa) linhaça ou chia (opcional)

1 colher (sopa) de fermento

MODO DE PREPARO

Coloque a arroz de molho em água por 12 horas, depois disso escorra a água.

No liquidificador bata os ovos, óleo, açúcar, banana, canela, uvas passas e coco.

Depois acrescente o arroz e o leite, bata aos poucos por uns 5 minutos.

Se você optou por colocar a chia ou linhaça, coloque e misture.

Misture o fermento.

Despeje em forma untada e enfarinhada com fubá (caso seja intolerante ao glúten).

Asse em forno preaquecido a 220° C por cerca de 30 a 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15274-bolo-de-arroz-integral-com-banana-sem-gluten-e-sem-lactose.html