

# 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>