BOLO INTEGRAL DE MILHO

INGREDIENTES

3 socas de milho ou 1 lata de milho

2 xícaras de trigo integral (se preferir, 50 g de linhaça dourada, chia ou aveia)

1 xícara de leite desnatado

1 xícara açúcar mascavo

1/2 xícara de óleo canola ou de girassol

2 ovos inteiros

2 claras

1 colher (sopa) de fermento químico

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180º C.

Se preferir, utilize uma forma quadrada ou redonda, e unte com azeite e trigo.

Se optar por milho natural, cozinhe o milho com a soca na água normalmente, ou retire da soca e cozinhe só os bagos para ser mais rápido.

No liquidificador ou no mixer, triture o milho com a linhaça e, se quiser, acrescente 3 colheres de leite para ajudar na trituração.

Coloque todos os ingredientes em uma tigela e bata na batedeira por 10 minutos.

Despeje na forma ou, se preferir, nas forminhas de cupcake.

Deixe assar por aproximadamente 35 minutos; e no caso de forminhas de cupcakes, em torno de 25 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16241-bolo-integral-de-milho.html