

BOLO DE BETERRABA COM AVEIA FIT

INGREDIENTES

150 g de aveia em flocos finos
5 colheres de açúcar demerara
2 beterrabas médias
100 ml de água
3 ovos
2 colheres de óleo de coco
2 colheres de fermento de bolo
pitada de sal
suco de 1 limão
raspas de 1 limão

MODO DE PREPARO

Raspe o limão e reserve.

Junte em uma tigela a aveia.

Descasque as beterrabas e corte em pedaços pequenos e reserve.

Coloque no liquidificador os 3 ovos, o óleo de coco, suco do limão e o açúcar, bata por cerca de 2 minutos.

Despeje o conteúdo do liquidificador na tigela com aveia.

Bata as beterrabas com a água por cerca de 4 minutos e misture aos outros ingredientes, mexa bem, adicione o fermento e a pitada de sal e bata todos ingredientes por cerca de 5 minutos.

Desligue o liquidificador, misture as raspas de limão na massa e despeje na forma untada.

Asse por cerca de 45 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17818-bolo-de-beterraba-com-aveia-fit.html>