

# BOLO INTEGRAL DE CENOURA COM AVEIA E MEL

## INGREDIENTES

2 xícaras de farinha integral

3 cenouras grandes

4 ovos

1/2 xícara de leite desnatado

1/2 xícara de óleo

1/2 xícara de mel

1/2 xícara de aveia em flocos

3 colheres de chia

1 colher (sopa) de fermento em pó

Cravo e canela em pó (opcional)

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a cenoura picada ou ralada, o leite, o óleo, os ovos e o mel.

Em uma travessa, acrescente a mistura do liquidificador, a farinha, a aveia e a chia, e misture.

Após a massa estar homogênea, acrescente o fermento e uma pitada do cravo e da canela em pó.

Distribua a mistura numa forma untada e asse por cerca de 50 minutos a 180º C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/18586-bolo-integral-de-cenoura-com-aveia-e-mel.html>