

# BOLO DE ARROZ CRU SEM GLUTEN

## INGREDIENTES

1 xícara (chá) de arroz cru (210 g)  
200 ml de iogurte natural (1 xícara de chá)  
3/4 xícara (chá) de óleo (180 ml)  
4 ovos  
1 xícara (chá) de açúcar (200 g)  
50 g de coco ralado (½ xícara de chá)  
50 g de queijo parmesão ralado (½ xícara de chá)  
1 colher (sopa) de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque 1 xícara (chá) de arroz cru, cubra com água e deixe de molho por 3 horas.

Depois deste tempo escorra o arroz, transfira para o liquidificador, junte 200 ml de iogurte natural, 3/4 xícara (chá) de óleo e bata bem até dissolver o arroz.

Com o liquidificador ainda ligado, acrescente 4 ovos, 1 xícara (chá) de açúcar, 50 g de coco ralado, 50 g de queijo parmesão ralado e bata bem.

Adicione 1 colher (sopa) de fermento em pó e bata somente para misturar.

Despeje a massa em uma forma de pudim (24 cm diâmetro x 7cm de altura) untada e leve para assar em forno médio preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

Retire do forno e deixe esfriar.

Desenforme e sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18913-bolo-de-arroz-cru-sem-gluten.html>