

# BOLO SAUDÁVEL DA LU

## INGREDIENTES

2 ovos  
1/2 xícara de óleo  
1 xícara de leite fervente  
2 colheres (sopa) de cacau em pó  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 colher (sopa) de linhaça dourada  
1 xícara de aveia em flocos  
1 xícara de farinha trigo integral  
1/2 xícara de coco ralado  
1/2 xícara de castanhas picadas  
1 colher (sopa) de fermento

## MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos, o óleo, o açúcar mascavo, o cacau, o leite e a linhaça.

Em uma travessa, coloque os secos, a aveia, o trigo, o coco, as castanhas, o fermento e misture bem.

Junte a essa mistura o creme do liquidificador e misture com uma colher bem devagar.

Despeje a massa em uma forma com buraco no meio, em forno preaquecido 180° C por 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21389-bolo-saudavel-da-lu.html>