

BOLO PÉ DE MOLEQUE FUNCIONAL DE INHAME

INGREDIENTES

1 kg de inhame ou cará

200 ml de leite de coco

200 ml de leite desnatado ou integral

3 ovos inteiros

1 xícara de açúcar demerara ou adoçante culinário, se preferir adicione mais a seu gosto

1 xícara de farinha ou farelo de aveia ou de arroz

100 g de amendoim natural

100 g de castanhas de cajú

2 colheres de linhaça ou chia

2 colheres de cacau em pó

1 colher de café solúvel

cravo a gosto

canela em pau a gosto

erva doce a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque o inhame ou cará e cozinhe para retirar a viscosidade que o alimento tem, escorra e espere esfriar.

Numa panela faça um chá com o cravo, a canela em pau e a erva doce com 100 ml de água após ferver, desligue e coe.

No liquidificador, bata o inhame com o leite, o leite de coco, o açúcar ou adoçante e a aveia ou farinha de arroz, despeje num recipiente e reserve.

Utilize o mesmo copo do liquidificador que bateu os ingredientes acima para bater a próxima etapa.

Agora adicione os ovos, o chá, o cacau, o café e a linhaça ou a chia, bata novamente, e junte aos outros ingredientes batidos anteriormente que foram reservados no recipiente.

Misture-os e acrescente mais açúcar ou adoçante se achar necessário.

Unte uma forma e despeje a massa sobre ela, salteando os amendoins e as castanhas por cima, pra que elas afundem.

Leve para assar em forno médio por aproximadamente 1 hora ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpinho.

Retire e espere esfriar para servir.

Rende 15 fatias grandes ou 25 fatias pequenas.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21561-bolo-pe-de-moleque-funcional-de-inhame.html>