

BOLO DE MILHO SEM LACTOSE E SEM GLUTEN

INGREDIENTES

3 espigas de milho

200 ml de leite de coco

3 ovos

3 colheres (sopa) de adoçante culinário

3 colheres (sopa) queijo parmesão sem lactose (opcional)

4 colheres (sopa) de óleo (pode ser de coco, canola, soja)

1 lata de leite condensado sem lactose (usei de soja)

6 colheres (sopa) de milharina (3 na massa e 3 para untar)

2 colheres (sopa) de fermento químico

MODO DE PREPARO

Retire o milho da espiga com a ajuda de uma faca e coloque todos os ingredientes líquidos no liquidificador, Bata por aproximadamente 5 minutos, acrescente o fermento e bata rapidamente.

Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno médio (200° C), preaquecido, por aproximadamente 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23544-bolo-de-milho-sem-lactose-e-sem-gluten.html>