

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>