

# BOLO INTEGRAL RÁPIDO

## INGREDIENTES

2 xícaras de farinha integral

1 xícara de farinha de chia

1 e 1/2 xícara de açúcar mascavo

1 copo de suco de laranja

2 ovos

2 colheres de fermento

2 colheres de manteiga light

3 colheres de coco ralado

## MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, junte todos os ingredientes secos, adicione a manteiga e as gemas.

Bata as claras em neve e reserve com o suco, vá dosando até dar ponto à massa (meio termo).

Coloque o coco e o fermento, adicione as claras batidas delicadamente.

Unte uma forma com furo no meio e polvilhe com a farinha integral.

Leve ao forno, preaquecido, por 30 minutos ou até que esteja dourado (fure com o palito, se sair limpo está pronto).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23817-bolo-integral-rapido.html>