

BOLO INTEGRAL LIGHT

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha integral
- 1/2 xícara (chá) granola light
- 1/2 xícara (chá) de farelo de cereais (composto por chia, aveia, trigo, cevada)
- 3 claras em neve
- 3 gemas
- 1 xícara de açúcar (lowçúcar)
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de água
- 4 ou 5 bananas maçã picadas

MODO DE PREPARO

Coloque a farinha de trigo integral, as bananas, o farelo de cereais, a granola light, o açúcar lowçucar, as gemas e a água.

Misture tudo até ficar bem homogêneo.

Acrescente o fermento em pó e a canela, por último as claras em neve.

Coloque na forma untada e enfarinhada.

Leve ao forno por cerca de 35 minutos em forno 200º C.

Peneire por cima da massa 1 colher de chá de açúcar lowçucar e 1 colher de chá de canela em pó.

Use uma forme retangular pequena, de bolo inglês.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24273-bolo-integral-light.html>