

BOLO SAUDÁVEL DE TAPIOCA CREMOSO

INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de tapioca

3 ovos

1/2 xícara (chá) de leite desnatado

2 colheres (chá) de cream cheese light ou requeijão light

1 colher (café) de sal

1 xícara (chá) de azeite

3 colheres (sopa) de aveia

1 colher (café) de fermento para bolo

3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

azeite e farinha para untar

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, adicione a aveia, o sal e a tapioca e bata no modo pulsar apenas para triturar os ingredientes.

Acrescente os demais ingredientes e bata tudo até obter uma mistura consistente.

Despeje a massa em uma forma redonda com furo central untada com azeite e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, de 30 a 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25606-bolo-saudavel-de-tapioca-cremoso.html>