

BOLO DE CASTANHAS SEM GLÚTEN E LACTOSE

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de arroz integral
- 1 xícara de leite sem lactose
- 1/2 xícara de açúcar light
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 2 ovos caipiras
- 1/4 xícara de óleo de canola
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1/2 xícara de castanhas picadas grosseiramente
- 1 colher (sobremesa) de chia
- 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes exceto as castanhas e a chia.

Misture até obter uma consistência cremosa e homogênea.

Em seguida, acrescente as castanhas e a chia e mexa por mais alguns minutos.

Despeje a massa em uma forma de pão pequena, untada com manteiga e açúcar de coco.

Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25789-bolo-de-castanhas-sem-gluten-e-lactose.html>