

# 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>