

BOLO DE LIQUIDIFICADOR INTEGRAL DE ABACAXI SAUDÁVEL

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 3 colheres (sopa) de óleo de canola

3 ovos

1 copo de açúcar orgânico

1/2 copo de farinha de trigo normal

1/2 copo de farinha de banana verde (pode usar só farinha de trigo se não tiver farinha de banana)

1 copo de farinha de trigo integral multigrãos (pode ser aquela para fazer pães)

1/2 copo de leite

1/2 copo de água filtrada

1 colher (sopa) de fermento em pó químico

COBERTURA:

Cobertura: abacaxi picadinho em cubinhos pequenos (para cobrir)

aveia

açúcar mascavo

canela em pó

cravos

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar e o óleo.

Depois acrescente as farinhas, o leite, a água e bata novamente.

Após bater os ingredientes, misture o fermento em pó, bata mais um pouquinho para misturar.

Coloque em uma forma untada com óleo e farinha de trigo.

Por cima, salpique o abacaxi cortado, cobrindo todo o bolo.

Depois salpique a aveia, o açúcar mascavo e a canela.

Por último, acrescente alguns poucos cravos.

Leve ao forno previamente aquecido, a 180º C, por aproximadamente 30 minutos (vai depender da potência do seu forno).

Bom apetite!

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26543-bolo-de-liquidificador-integral-de-abacaxi-saudavel.html>