

# BOLO INTEGRAL DIET DE CENOURA, MAÇÃ, CASTANHA E PASSAS

## INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
5 colheres de margarina light  
1 colher (sopa) de canela em pó  
6 colheres (sopa) de castanha de caju triturada, ou nozes picadas  
1 xícara (chá) de uvas passas pretas  
2 maçãs médias sem casca e raladas no ralo grosso (aquele com formato de lágrimas)  
1 cenoura grande ralada em ralo grosso (caso não queira ver os pedacinhos de cenoura no bolo, ralar em ralo fino)  
2 ovos  
1 casca de laranja ralada (ralo grosso)  
4 colheres (sopa) de suco de laranja  
4 colheres (sopa) de adoçante culinário (uso o de stévia)  
2 colheres (sopa) de cacau em pó  
forma de bolo inglês untada e enfarinhada

## MODO DE PREPARO

Misturar o fermento com a farinha de trigo integral.

Juntar a margarina, o adoçante, a canela, o cacau e misturar.

Acrescentar os ovos e o suco de laranja e bater em batedeira até adquirir uma massa lisa.

Colocar os demais ingredientes na batedeira e bater novamente.

As passas, coloque por último e bata em batedeira ligeiramente.

Damasco picados ou passas brancas também podem ser acrescentados, diminuindo na quantidade das passas pretas.

Asse em forno preaquecido a 180°C por 50 minutos a 55 minutos.

Servido morno ou após esfriar, tanto faz, fica uma delícia e ninguém diz que é diet.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29768-bolo-integral-diet-de-cenoura-maca-castanha-e-passas.html>