

BOLO DE CHOCOLATE INTEGRAL

INGREDIENTES

3 ovos

1 xícara de leite desnatado

3 colheres de sopa de óleo de canola

2 xícaras de farinha de trigo integral

1 colher de sopa de farinha de aveia

1 colher de sopa de aveia em flocos

1 colher de sopa fermento em pó

MODO DE PREPARO

Pegue um copo grande e coloque o leite, a farinha de aveia e a aveia em flocos.

Deixe descansar por 15 minutos ou mais pois o leite vai hidratar a aveia e assim o bolo fica mais fofo.

Coloque em uma bacia a mistura acima, os ovos e o óleo, misturando bem.

Junte a farinha integral, a mistura e deixe bem homogêneo.

Por fim coloque o fermento em pó.

Gosto de colocar o fermento sempre por último pois assim consigo ver sua reação na massa.

Esse bolo é bem simples não sendo necessário o uso de batedeira, mas quem quiser utilizar fique à vontade.

O tempo para assar depende de cada forno, no meu costume deixar essa massa por 35 minutos em forno preaquecido a 180°C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31662-bolo-de-chocolate-integral.html>