BOLO PUDIM DE FIGO FRESCO DIET

INGREDIENTES

- 8 figos bem maduros (1 caixinha)
- 1 e 1/2 xícara de chá de uva passa preta
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de aveia (é 1 caixinha de 200 g) tanto faz se é grão grosso, fino, médio, em pó
- 1 colher de sopa de pó royal (fermento químico)
- 1 colher de sopa bem cheia de canela em pó
- 1 colher de café rasa de cravo em pó
- 1 pitada de noz-moscada
- 4 colheres de sopa de adoçante Línea em pó ou qualquer outro adoçante de forno e fogão
- 1 xícara de chá rasa de chocolate em pó (cacau, sem açúcar!)
- Cerca de 1 xícara de água apenas para ajudar bater melhor a massa
- Reserve 4 figos com casca e 1/2 xícara de chá de uvas passas inteiras

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, a uva passa e o óleo, bata bem.

Acrescente 4 figos com casca e bata bem.

Acrescente os demais ingredientes até misturar bem.

Quando estiver pronto, pique os demais figos, sem os cabos, em cubos, a uva passa e misture à massa com uma colher.

Unte uma forma com margarina e farinha de aveia ou aveia em grãos. Pode-se usar fôrma de silicone untando com óleo e aveia.

Meu forno é elétrico, eu pré-aqueci, assei em 180° por cerca de 60 minutos.

Depois de assado deve esfriar e levar à geladeira.

Consumir geladinho.

Depois de pronto e gelado polvilhei bastante adoçante Línea em pó e canela.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32826-bolo-pudim-de-figo-fresco-diet.html