

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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