

BOLO DIET DE MILHO

INGREDIENTES

1 lata de milho verde

1 copo e 1/2 de flocos de milho ou milharina

1/2 copo de óleo

3 ovos inteiros

3/4 de adoçante forno e fogão

1 copo de leite morno desnatado

1/4 copo de leite de coco

1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bater por cerca de 3 minutos o leite morno com o adoçante. Feito isso, acrescente o óleo e o milho escorrido. Bata mais 1 minuto.

Acrescente os ovos e continue batendo por mais 1 minuto.

Aos poucos vá acrescentando a milharina ou flocos de milho. Bata por mais 1 minuto ou até ficar bem misturado.

Passe essa massa para uma vasilha. Acrescente o leite de coco. Mexa bem e, por último, acrescente o fermento. Mexa bem até incorporá-lo bem a massa.

O forno já deve estar pré aquecido em temperatura alta.

Coloque a massa em uma forma untada, com tamanho entre 16 a 18 cm.

Passe a temperatura do forno de alta para baixa 180°C e leve o bolo ao forno, por mais ou menos 50 minutos.

A massa ficará meio mole, mas assa direitinho.

Caso use uma forma de tamanho maior, o bolo ficará com no máximo 2 dedos de altura, a não ser que você dobre a quantidade dos ingredientes. Eu usei uma forma redonda de 16 cm.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33654-bolo-diet-de-milho.html>