

BOLO INTEGRAL COM AVEIA EM FLOCOS

INGREDIENTES

150 g de manteiga (pode colocar metade de manteiga e metade de azeite ou também manteiga de garrafa)

1 xícara de chá de açúcar demerara

2 xícaras de chá de farinha de trigo integral

1 xícara de chá de aveia em flocos

3 ovos (separar claras e gemas)

1 xícara de chá de leite

Não use fermento pronto, use 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio com um pouco de limão para fermentar (faça a mistura no momento que for acrescentar à massa)

MODO DE PREPARO

Bater em uma tigela à parte as claras em neve, reservar.

Bater bem as gemas, o açúcar e a manteiga.

Quando estiver bem misturado, acrescentar o leite e bater bem novamente.

Acrescente a farinha aos poucos e a aveia, sem desligar a batedeira.

Acrescentar a mistura de bicarbonato com limão.

Desligar a batedeira e acrescentar aos poucos e delicadamente as claras em neve.

Colocar em assadeira untada (com azeite ou manteiga e açúcar mascavo ou demerara).

Você pode também acrescentar à massa raspas de limão e cacau em pó.

Levar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

Bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33733-bolo-integral-com-aveia-em-flocos.html>