# BOLO NUTRITIVO DA NUTRI MARA

## INGREDIENTES

4 cenouras médias

3 ovos caipira

1/2 xícara óleo de girassol

1 xícara e 1/2 de açúcar demerara orgânico

2 colheres (sopa) de óleo de coco

2 xícaras de trigo integral Dona Benta

1 colher (sopa) de aveia em farelo + linhaça dourada + fermento de bolo

1/2 xícara de uva passas e lascas de amêndoas

canela

## MODO DE PREPARO

No liquidificador coloque os ovos, óleo, açúcar, cenoura picada e bata.

Depois adicione o trigo e os farelos.

Com a ajuda da colher bata bem e adicione por último o fermento em pó.

Passe para forma untada com creme vegetal e trigo comum.

Salpique as uvas passas e lascas de amêndoas por cima.

Espalhe um pouco de açúcar demerara e a canela.

Coloque em forno aquecido a 180ºC.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35616-bolo-nutritivo-da-nutri-mara.html