

# PÃO INTEGRAL DE ABOBRINHA COM CENOURA

## INGREDIENTES

- 1 abobrinha média ralada no ralo grosso
- 1 cenoura média ralada no ralo grosso
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (pode ser a comum)
- 1 colher (chá) de sal
- 4 colheres (chá) de fermento químico
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato
- 2 colheres (sopa) de linhaça
- 2 colheres (sopa) de gergelim
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo ( pode ser canola, girassol, soja ou azeite)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado ( a gosto)

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C.

Unte uma forma de bolo inglês com margarina e farinha integral ou pode ser aquela forma para bolo com buraco no meio.

Em um recipiente coloque a abobrinha ralada, a cenoura ralada, a farinha de trigo, o sal, o fermento químico, o bicarbonato, a linhaça, o gergelim, a aveia em flocos.

Misture tudo e reserve.

Bata na batedeira os ovos, o óleo e o parmesão ralado até virar um creme esbranquiçado.

Junte com os ingredientes que estavam reservados e misture com a mão.

Coloque na forma untada, polvilhe gergelim e leve ao forno por mais ou menos 40 minutos ou até que esteja dourado.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37102-pao-integral-de-abobrinha-com-cenoura.html>