

BOLO INTEGRAL LIGHT SEM OVOS

INGREDIENTES

7 colheres de sopa de farinha integral

5 colheres de sopa de farinha de aveia

1 colher de sopa de linhaça

1 e 1/2 colher de sopa de adoçante em pó forno e fogão

1 colher de fermento em pó para bolo

250 ml de leite desnatado

1 e 1/2 colheres de sopa de margarina light

1 maçã

canela em pó

MODO DE PREPARO

Bata o adoçante e a margarina na batedeira até obter um creme homogêneo

Em seguida vá acrescentando o leite, a farinha integral, a aveia e a linhaça

Descasque a maçã, corte em cubinhos e polvilhe com a canela. Reserve.

Bata a massa por mais 5 minutos e acrescente o fermento em pó

Desligue a batedeira e acrescente as maçãs picadas na massa

Unte uma forma com margarina e polvilhe com farinha

Despeje a massa na forma e asse em forno preaquecido em temperatura média por 30 minutos.

Esse bolo não pode desenformar porque quebra.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37411-bolo-integral-light-sem-ovos.html>