

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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