

# BOLO SALGADO DE GRÃO DE BICO

## INGREDIENTES

1 xícara de grão de bico

2 xícaras de leite desnatado ou semi

1 xícara de óleo canola, milho ou girassol

2 ovos inteiros

1 colher de sopa de fermento em pó

1 lata de atum na água light

1/2 tomate sem a polpa e cortado em cubinhos

ou 5 tomates cerejas partidos ao meio

8 azeitonas pretas picadas sem caroço

2 fatias finas de ricota cortadas em cubos pequenos

1/2 xícara de queijo ralado light

4 colheres de azeite

1 porção de queijo para polvilhar

margarina light para untar

farinha integral ou de arroz para untar

## MODO DE PREPARO

### RECHEIO:

Recheio:Coloque em uma vasilha o atum, as azeitonas, o queijo, a ricota , o tomate, o azeite e uma pitada de sal (opcional).

Misture bem e reserve.

### MASSA:

Massa:Coloque esta mistura do grão com o leite no liquidificador e bata muito bem.

Coloque o óleo e os ovos inteiros e deixe bater muito bem.

Aproximadamente dez a doze minutos, o segredo dessa massa é bater muito bem.

Desligue o liquidificador e acrescente o fermento, mexa-o com uma colher de pau e deixe agir por alguns segundos tampado.

Coloque a metade da massa em uma assadeira untada e distribua o recheio.

Cubra com o restante da massa, uniformizando-a com uma colher.

Salpique com a porção de queijo ralado.

Leve ao forno preaquecido.

Faça o recheio de sua preferência.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/39724-bolo-salgado-de-grao-de-bico.html>