

# BOLO INTEGRAL DE CHOCOLATE COM NOZES E CASTANHAS

## INGREDIENTES

- 1 xícara de leite integral
- 1/2 xícara de óleo de canola
- 4 ovos
- 1 e 1/2 xícara de açúcar mascavo (se gostar bem doce acrescente mais 1/2)
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de aveia em flocos
- 2 colheres de linhaça dourada (ou linhaça normal triturada/liquidificada)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de castanhas-do-pará e nozes
- 3 colheres de sopa de achocolatado em pó

## MODO DE PREPARO

Bater as castanhas e nozes rapidamente no liquidificador, deixar uns pedacinhos.Reservar.

Bater no liquidificador as gemas dos ovos, o leite, o óleo, 1/2 xícara da aveia, a farinha, o açúcar, o chocolate em pó e a linhaça.Reservar.

Bater as claras em neve. Acrescentar a mistura do liquidificador, o fermento e mexer bem. Acrescentar a aveia restante, as nozes e castanhas.

Despejar em forma untada com manteiga e farinha. Levar ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 minutos.

O bolo fica bem leve e fofinho.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40672-bolo-integral-de-chocolate-com-nozes-e-castanhas.html>