# BOLO DE CASTANHA DE CAJU DIET

## INGREDIENTES

1 colher de sopa de fermento químico

2 xícaras de farinha de trigo integral

3 ovos

250 g de castanha de caju triturada

5 colheres medida de adoçante culinário

1 xícara de óleo

1 1/2 xícara de leite desnatado

## MODO DE PREPARO

Coloque em uma travessa a farinha de trigo integral e o fermento químico e reserve.

Em outra tigela misture os ovos, castanha de caju, adoçante, o óleo e leite, bata tudo na batedeira ou mix até massa ficar homogênea.

Acrescentar lentamente a farinha com fermento e continuar batendo.

Untar uma forma com manteiga e farinha de trigo integral, colocar a massa por igual na assadeira e assar em forno brando por aproximadamente 50 minutos ou até que doure.

Desenformar e servir.

Sugestão: pode servir quente com sorvete diet, fica uma delícia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43516-bolo-de-castanha-de-caju-diet.html