

BOLO DIET DE CASTANHA DE CAJU

INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de trigo integral
1 colher de sopa de fermento químico
3 ovos
250 g de castanha de caju triturada
1 xícara de óleo
5 colheres medida de adoçante culinário
1 1/2 xícaras de leite desnatado

MODO DE PREPARO

Coloque num recipiente a farinha de trigo integral e o fermento químico, reserve.

Em uma tigela coloque os ovos, a castanha de caju, óleo, o adoçante e o leite desnatado bata tudo (batedeira ou mixer) até ficar uma massa homogênea.

Acrescente devagar a farinha de trigo com fermento e continue batendo até estar bem misturada.

Untar uma forma com manteiga e fartinha de trigo integral.

Distribuir a massa na forma de maneira uniforme.

Assar em fogo brando por aproximadamente 50 minutos ou até que esteja dourado

Desinformar e servir.

Sugestão: pode ser servido quente com sorvete diet, é uma delícia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43531-bolo-diet-de-castanha-de-caju.html>