

BOLO DE CASCA DE ABÓBORA VERSÃO SAUDÁVEL

INGREDIENTES

3 xícaras de casca de abóbora-moranga picada

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de farinha de trigo integral

1 xícara de açúcar light União

3/4 xícara de amido de milho

1/2 xícara de óleo

3 ovos

1 colher de sopa de fermento em pó

especiarias a gosto (canela, gengibre, cravo-da-índia, essência de baunilha)

manteiga e farinha para untar

4 colheres de sopa de geleia light de sua preferência

1/4 xícara de água

MODO DE PREPARO

Misture as farinhas, o açúcar, o amido de milho e o fermento em pó numa tigela.

Bata as cascas, os ovos e o óleo no liquidificador.

Junte a mistura do liquidificador à tigela com os pós e mexa bem.

Adicione as especiarias (exemplo: 1/2 colher de chá de canela em pó, uma pitada de gengibre em pó e 1 colher de chá de essência de baunilha).

Unte uma assadeira com manteiga e farinha.

Despeje a massa e leve ao forno a 180°C preaquecido por 45 minutos ou até o bolo assar.

Depois de assado e morno, desenforme o bolo.

Para fazer a calda, aqueça as 4 colheres de sopa de geleia light com 1/4 de xícara de água numa panela.

Faça furinhos no bolo com um garfo e espalhe a calda.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45940-bolo-de-casca-de-abobora-versao-saudavel.html>