

BOLO DE AMENDOIM DIET

INGREDIENTES

3 ovos

1/2 xícara de óleo

1 xícara de leite semidesnatado

3/4 de xícara de amendoim torrado, sem pele e moído (liquidificador)

3/4 de xícara de farinha de trigo integral

1 xícara e 1/2 xícara de farinha de trigo branca

2 xícaras de adoçante para uso culinário (utilizei o Lowçucar)

1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, leite e óleo no liquidificador.

Misture os ingrediente secos numa tigela.

Misture os líquidos aos secos e mexa.

Leve para assar numa forma de buraco untada com manteiga e polvilhada com farinha.

Asse em forno médio por 30 a 35 minutos (depende do forno).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46155-bolo-de-amendoim-diet.html>