

BOLO SAUDÁVEL DA CARMEN

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 banana nanica
- 2 maçãs picadas (reserve as cascas)
- 3/4 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1/2 xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de farinha de semolina
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de quinoa em flocos ou aveia
- 1 xícara (chá) de uva passa sem semente
- 1/2 xícara (chá) de castanhas do Pará picadas
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador os ovos, as cascas das maçãs, a banana, o óleo e o açúcar e bata bem.

Despeje em uma tigela e acrescente os outros ingredientes mexendo bem para misturar.

Coloque em assadeira de buraco untada com óleo e farinha de trigo e leve para assar em forno quente por aproximadamente 30 minutos. Desenforme e salpique açúcar com canela (opcional).

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47239-bolo-saudavel-da-carmen.html>