BOLO INTEGRAL DA ANGEL

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de soja

1/2 xícara de farelo de trigo

1/2 xícara de sementes de linhaça

1 xícara de farinha integral ou centeio

2 ovos

1/2 xícara de adoçante culinário ou açúcar mascavo

1 1/2 litros de leite

1/2 copo de oleo de soja (ou da sua preferência)

1 colher bem cheia de fermento em pó

1 colher de levedo de cerveja (opcional)

Alguma das farinhas podem ser substituida por granola sem açúcar

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador, mas cuidado que a massa é um pouco pesada, se necessário coloque um pouco mais de leite.

Unte uma forma com furo no meio, enfarinhe para não grudar e coloque a mistura.

Leve para assar em forno preaquecido até que ao espetar um palito saia limpo, cerca de 25 minutos mais ou menos.

Pessoas com diabetes podem comer este bolo tranquilamente desde que feito com o adoçante culinário.

Este bolo ajuda a regular o intestino se consumido mais frequentimente na refeição do café da manhã.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47594-bolo-integral-da-angel.html