

# BOLO LIGHT (INTEGRAL)

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de café bem forte
- 3/4 xícara de chá de óleo de girassol ou canola
- 1/2 xícara de chá de açúcar light
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá (rasa) de cravo-da-índia moído
- 1 maçã
- 1 colher de sopa cheia de fermento em pó
- 1 xícara de nozes picadas (opcional)

## MODO DE PREPARO

Lave, descasque (reserve a casca) e pique a maçã. Reserve.

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o café, a canela em pó, o cravo-da-índia moído e a casca da maçã.

Em uma tigela, coloque os açúcares, a farinha integral, a aveia e a maçã picadinha.

Despeje o conteúdo batido do liquidificador e misture bem.

Junte o fermento em pó e misture mais um pouquinho.

Despeje a massa em assadeira untada e enfarinhada e logo em seguida cubra-a com as nozes picadas (opcional).

Asse em forno médio, pré aquecido, por aproximadamente 30 minutos ou até que o bolo fique firme.

Esse bolo não é muito doce, ele fica mais saboroso ainda quando consumido frio (temperatura ambiente).

Tem poucas calorias quando comparado à um bolo tradicional, além do benefício das fibras.

Bom apetite!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51399-bolo-light-integral.html>