

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!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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