

BOLO INTEGRAL DE IOGURTE, CEREAIS E FRUTAS

INGREDIENTES

4 ovos
1 xícara de açúcar mascavo
100 g de margarina sem sal
1 xícara de aveia em flocos
1 1/2 xícara de farinha de trigo integral
1/4 xícara de farinha de linhaça
2 colheres de sopa (cheias) de quinoa
1 colher (sopa cheia) de fermento em pó
1 copinho de iogurte natural
1/4 de xícara de leite
200 gramas de ameixa sem caroço picados
15 damascos secos picado
1 maçã picada
nozes picadas

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, menos as frutas, as nozes e o leite.
Bata bem, adicione as frutas, as nozes e o fermento dissolvido no leite.
Coloque em forma untada
Polvilhe por cima granola e canela a gosto
Preaquecer o forno
Assar em 20 minutos ou um pouco mais dependendo do forno. Sempre verificar com um palito.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52752-bolo-integral-de-iogurte-cereais-e-frutas.html>