BOLO DE FIBRAS

INGREDIENTES

4 ovos (separados em gemas e claras)

1 1/2 xícaras de açúcar

1/2 xícara de margarina

2 1/2 xícaras de mistura de fibras (farelo de trigo, aveia em flocos e farinha de linhaça, em partes iguais)

1 xícara de granola

2 copos de iogurte natural (de preferência Activia)

1/4 xícara de óleo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de café de bicarbonato de sódio

10 gotas de essência de baunilha

1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno em temperatura média.

Em uma tigela, bata as claras com a pitada de sal até o ponto de neve. Reserve.

Em uma outra tigela, bata as gemas com o açúcar até ficar cremoso.

Batendo sem parar, acrescente a manteiga, o óleo e, intercalando com a mistura de fibras, o iogurte.

Desligue a batedeira e acrescente a granola, misturando a massa com um fouet.

Misture as claras em neve à massa até ficar homogêneo.

Por fim, acrescente o fermento, o bicarbonato de sódio e a essência de baunilha.

Coloque a massa em uma assadeira untada com óleo e farinha de rosca e leve ao forno por volta de 30 a 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53968-bolo-de-fibras.html