

BOLO INTEGRAL COM FRUTAS DIET

INGREDIENTES

3 maçãs médias
5 bananas prata
1 pera
2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de farelo de trigo
1 xícara de farelo de aveia
1 xícara de adoçante lowçucar forno e fogão
3 ovos
200 ml de leite desnatado
3/4 xícara de óleo de canola
2 colheres de sopa de fermento em pó
canela em pó

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador 3/4 óleo de canola, 2 maçãs, 1 banana, 3 ovos, e 200 ml de leite desnatado até ter uma mistura homogênea.

Colocar a massa em uma batedeira, acrescentando aos poucos o farelo de trigo, farelo de aveia, farinha de trigo, adoçante lowçucar e 2 colheres de sopa de canela em pó até ter uma mistura homogênea.

Picar em pedacinhos pequenos 1 maçã, 1 pêra e 2 bananas e adicionar a massa mexendo (sem bater na batedeira).

Misturar o fermento químico.

Colocar a massa em uma forma untada. Cubra com as 2 bananas cortadas em rodela e salpique canela em pó.

Levar ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.

Dicas:

Quanto mais frutas forem acrescentadas em doces diet, mais sutil ficará o gosto do adoçante. Podem ser adicionadas outras frutas picadas a massa (pêssego, abacaxi). Cuidado com frutas cristalizadas que costumam ter açúcar.

Uma ótima opção para quem tem diabetes, colesterol elevado ou deseja emagrecer, pois as fibras presentes ajudam a controlar o colesterol, aumentam a sensação de saciedade, e não contém açúcar.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/56297-bolo-integral-com-frutas-diet.html>