

# BOLO INTEGRAL DE CENOURA E CASTANHA

## INGREDIENTES

3 ovos  
2 cenouras grandes  
1 xícaras de óleo de girassol  
1 1/2 xícara de farinha de trigo integral  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
200 g de castanha de caju (torrada e triturada)  
1/2 xícara de farinha de aveia  
mel a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador por 5 minutos as cenouras (lavadas e com casca), os ovos, o óleo e o açúcar  
Em uma vasilha separada misture os ingredientes secos  
Acrescente metade (100 g) da castanha de caju  
Adicione o líquido batido no liquidificador à mistura de farinhas; mexa devagar, deixando o fermento agir  
Despeje a massa em uma assadeira untada com óleo ou manteiga e farinha  
Leve ao forno preaquecido a 180  
Desenforme e acrescente o restante da castanha  
Despeje mel a gosto por cima da castanha

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9757-bolo-integral-de-cenoura-e-castanha.html>