

BOLO DE RICOTA FIT

INGREDIENTES

1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de açúcar mascavo

1 limão (suco)

2 ovos

350 g de ricota fresca

1 xícara (chá) de leite semi-desnatado

1/2 xícara (chá) de açúcar demerara

1/2 xícara (chá) de maisena

1/2 xícara (chá) de quinoa

1 colher (sopa) de fermento em pó

2 colheres (sopa) de chia

1 xícara de farinha de trigo integral

1/2 xícara (chá) de ameixas secas picadas

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, a ricota, o leite, o suco de limão, o açúcar mascavo e o açúcar demerara por 5 minutos

Em uma vasilha à parte misture a farinha de trigo integral, a maisena e farinha de trigo branca

Acrecente a quinoa e a chia (não precisa hidratar)

Adicione a massa do liquidificador à mistura de farinhas e mexa delicadamente

Unte uma forma de furo com margarina e polvilhe açúcar demerara

Adicione o fermento em pó e mexa devagar

Coloque a massa na forma e por último a ameixa picada

Leve ao forno a 220

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9994-bolo-de-ricota-fit.html>