

BOLO INTEGRAL COM CEVADA E AVEIA

INGREDIENTES

3 ovos

1 xícara de leite desnatado

1 xícara de cevada em grão

1 1/2 xícara de farinha de trigo integral

1 xícara de aveia em grãos finos

1 xícara de açúcar demerara

1/2 xícara de óleo de milho ou 3 colheres (sopa) de margarina light

1 1/2 colher (sopa) de fermento químico

1 colher (chá) de canela em pó

MODO DE PREPARO

Lave bem os grão da cevada e deixe de molho por 12 horas

Em seguida, coloque no liquidificador a cevada escorrida, os ovos, o leite, a farinha integral, a aveia em grãos, o açúcar, o óleo e a canela

Bata por uns três ou quatro minutos

Por último, acrescente o fermento químico e bata rapidamente, só para misturar

Leve para assar em forno preaquecido a 180

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/11453-bolo-integral-com-cevada-e-aveia.html>