

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