


Bolo Incrível de Flocão de Arroz com Batata Doce

 culinariaterapia.com/bolo-incrive-de-flocao-de-arroz-com-batata-doce-sem-farinha-de-trigo

Dyne e Zinha



Bolo Incrível de Flocão de Arroz com Batata Doce, receita incrível e super nutritiva de bolo com aveia e leite de coco.

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 1 xícara de chá de leite de coco (200 ml);
- Meia xícara de chá de óleo 100 ml (pode ser o óleo de sua preferência ou 100 g de manteiga ou etc.);
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo escuro (200 g) mas pode ser o açúcar de sua preferência;
- 2 xícaras de chá de batata doce crua ralada (120 g cada) (usamos xícaras de 200 ml nessa xícara cabe 120 g de batata doce ralada);
- Meia xícara de chá de aveia (50 g);
- 1 xícara de chá de flocão de arroz (125 g) (na xícara de chá de 200 ml cabe 125 g de flocão);
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de sopa de fermento para bolo (20 g);

Como Fazer Bolo Incrível de Flocão de Arroz com Batata Doce

Modo de preparo:

1. Primeiramente comece batendo no liquidificador os ovos, o leite de coco, óleo, açúcar e a batata doce por uns 2 minutos aprox até ficar bem diluído.
2. Em seguida acrescente os demais ingredientes menos o fermento e bata por mais uns 2 minutos.
3. Assim feito desligue o liquidificador e acrescente o fermento misturando levemente com uma colher.
4. Então despeje essa massa em uma forma de furo central de 20 cm de diâmetro por 8 cm de altura untada apenas com óleo ou outra gordura de sua preferência.
5. Logo depois asse em forno preaquecido 180° por uns 35 min aprox até o bolo ficar douradinho.
6. Então desenforme levemente morno.
7. Em seguida siga-nos no youtube para lives, receitas e vídeos inéditos.

Bom apetite!!! Dyne e Zinha

Veja o vídeo:



Watch Video At: <https://youtu.be/MAA1VrgmPeU>