

Bolo Fofinho de Flocão de Milho e Aveia

 culinariaterapia.com/bolo-fofinho-de-flocao-de-milho-e-aveia

Dyne e Zinha



Bolo Fofinho de Flocão de Milho e Aveia, bolo caseiro incrivelmente fofo, úmido e macio sem acrescentar farinha de trigo.

Ingredientes

Para essa receita você vai precisar de:

- 300 ml de leite de coco, você pode substituir pelo leite de sua preferência;
- 3 ovos;
- Meia xícara de chá de óleo que desejar (100 ml) ou 100 g ou outra gordura de sua preferência;
- 1 xícara de chá de açúcar, pode usar o de sua preferência, na xícara de chá de 200 ml de capacidade cabe 200 g de açúcar;
- 1 pitada de sal;
- 1 xícara de chá (xícara de 200 ml) de flocão de milho, na xícara de chá de 200 ml de capacidade cabe 115 g de flocão;
- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos (100g), na xícara de chá de 200 ml de capacidade cabe 100 g de aveia;
- 1 colher de sopa de fermento para bolo (20g);

Como Fazer Bolo Fofinho de Flocão de Milho e Aveia

Primeiramente em um liquidificador acrescente todos os ingredientes menos o fermento e bata bem por uns 3 minutos aprox.

Logo de pois desligue o liquidificador e acrescente o fermento mexendo com uma colher.

Então despeje a massa em forma untada com manteiga de coco ou outra gordura de sua preferência (não polvilhamos a forma).

Isso feito leve ao forno preaquecido 180° e asse por 30 min aprox. até o bolo ficar dourado.

Então desenforme levemente morno, rende um bolo de 1 kg aprox.

[Em seguida siga-nos no youtube para lives, receitas e vídeos inéditos.](#)

Bom apetite!!! Dyne e Zinha

Dicas

A escolha dos ingredientes para fazer esse bolo é o diferencial no resultado que pode atender a diversas necessidades e valorizar o resultado final tornando essa delícia mais valorizada.

Você pode escolher tipos diferentes de leites vegetais para o preparo como leite de soja, arroz, aveia, amêndoas e etc. O flocão de milho poder ser não transgênico e isento de traços de glúten (para aqueles intolerantes e ou alérgicos).

O mesmo pode se fazer na escolha da aveia, visto que naturalmente a aveia é um cereal que não apresenta a proteína glúten mas que pode está contaminada com traços dessa proteína durante o plantio, colheita, armazenagem e beneficiamento.

Então procure sempre adquirir produtos com a indicação sem glúten na embalagem pois devemos ter esse cuidado ao oferecer alimentos a pessoas seriamente intolerantes ou alérgica

Veja o vídeo da receita



Watch Video At: <https://youtu.be/3l54dqLn5Hs>

VEJA MAIS EBOOKS GRÁTIS

