

Bolo Incrível Sem Açúcar Sem Farinha

 culinariaterapia.com/bolo-incriveisem-acucar-sem-farinha

Dyne e Zinha



Bolo Incrível Sem Açúcar Sem Farinha e sem Leite, saboroso, funcional e nutritivo. Simplesmente fantástico! Rico em fibras é uma excelente opção para acrescentar mais nutrientes a sua dieta substituindo outras preparações que muitas vezes são excessivas em calorias, mas não trazem grandes benefícios para sua saúde.

Esse bolo integral também é uma excelente fonte de energia para os atletas que buscam obtê-la com a alimentação.

Ingredientes:

- Meia xícara de chá de óleo (ou 100 ml do óleo ou gordura de sua preferência);
- 4 bananas nanicas grandes bem maduras sem a casca;
- 3 ovos inteiros;
- 2 xícaras de chá de uvas passas escuras sem sementes (em cada xícara de chá de 200 ml cabe 115 g de uvas passas);
- 2 xícaras de chá de aveia em flocos ou flocos finos (em cada xícara de chá de 200 ml cabe 100 g de aveia);
- 1 colher de sopa de fermento para bolo (20 g);

Como Fazer Bolo Incrível Sem Açúcar Sem Farinha:

1. Primeiramente comece pré-aquecendo o forno à 180° por uns 10 minutos (enquanto prepara a massa do bolo).
2. Enquanto o forno aquece comece batendo no liquidificador o óleo com as bananas e os ovos até ficar totalmente liquidificado.
3. Em seguida adicione as uvas passas e a aveia e bata começando pelo pulsar no liquidificador.
4. Depois bata na velocidade máxima até atingir uma textura pastosa (por aproximadamente 3 minutos).
5. Então adicione o fermento para bolo e misture com uma colher.
6. Assim feito despeje em forma de furo central de 20 cm de diâmetro por 8 cm de altura untada apenas com óleo.
7. Logo depois asse em forno preaquecido 180° por aprox. 30 min ou até o bolo ficar douradíssimo.
8. Então desenforme o bolo quando totalmente frio.
9. Em seguida siga-nos no youtube para lives, receitas e vídeos inéditos.

Bom apetite!!!! Dyne e Zinha

Veja o vídeo do Bolo Incrível Sem Açúcar Sem Farinha



Watch Video At: <https://youtu.be/j-geBZJZw8I>