


Bolo de Flocão de Milho Sem Açúcar Sem Trigo e Sem Leite

 culinariaterapia.com/bolo-incrivel-sem-acucar-sem-farinha-de-trigo-e-sem-leite-bolo-de-flocao-de-milho

Dyne e Zinha



Bolo de Flocão de Milho Sem Açúcar Sem Trigo e Sem Leite, delicioso, funcional e super nutritivo preparado no liquidificador.

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 100 ml de óleo (use o óleo de sua preferência, nós usamos óleo de girassol);
- 200 ml de leite de coco;
- 4 bananas nanicas grandes (você pode usar a banana de sua preferência);
- 2 xícaras de chá de uvas passas sem sementes (uvas passas brancas ou escuras);
- 2 xícaras de chá de flocão de milho (125 g cada) (em cada xícara de chá de 200 ml de capacidade cabe 125 gramas de flocão de milho).
- 1 colher de sopa de fermento para bolo (20 g).

Como Fazer Bolo de Flocão de Milho Sem Açúcar Sem Trigo e Sem Leite

Primeiramente no liquidificador coloque os ovos, óleo, o leite de coco, as bananas, as uvas passas.

Em seguida bata bem começando pelo pulsar até completa dissolução.

Assim feito acrescente o flocão e bata por mais 1 minuto aproximadamente.

Então com o liquidificador desligado adicione o fermento e misture com uma colher.

Logo depois despeje em forma untada com óleo (usamos forma de 20 cm de diâmetro por 8 cm de altura).

Então leve ao forno previamente pré-aquecido 180° e asse por 30 minutos aproximadamente, desenforme levemente morno.

Em seguida siga-nos no youtube para lives, receitas e vídeos inéditos.

Bom Apetite!!! Dyne e Zinha

Veja o vídeo do Bolo de Flocão de Milho Sem Açúcar Sem Trigo e Sem Leite



Watch Video At: <https://youtu.be/-SLwVFc14-s>

Dicas

Enriqueça esse bolo sem glúten e sem lactose adicionando frutas secas e castanhas trituradas a massa. Assim você vai conseguir fazer um bolo sem açúcar especial e muito rico em sabor e nutrientes.