

BOLO DE AMENDOIM LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de uva passas
- 2 xícaras de amendoim torrado e moído
- 300 ml de leite integral
- 1 xícara de óleo de soja
- 4 bananas nanicas
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de margarina

MODO DE PREPARO

Adicione as bananas cortadas, a uva passa, o óleo, os ovos e 1 xícara de amendoim no liquidificador e bata tudo até ficar homogêneo

Despeje em uma tigela e adicione aos poucos, misturando bem, a aveia, o trigo, 100 ml de leite e o fermento em pó

Em uma forma untada com margarina e polvilhada com trigo integral, derrame a massa

Coloque em um forno preaquecido a 180

Adicione 200 ml de leite, 1 xícara de amendoim, o mel e a manteiga no liquidificador; bata tudo até ficar homogêneo

Leve em uma panela a fogo médio e vá mexendo com uma colher de pau até a calda começar a soltar do fundo da panela

Coloque a calda sobre o bolo

Polvilhe um pouco de amendoim em pó por cima do bolo e sirva

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/10892-bolo-de-amendoim-low-carb.html>