

# BOLO INTEGRAL COM CEVADA E AVEIA

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara de leite desnatado
- 1 xícara de cevada em grão
- 1 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de aveia em grãos finos
- 1 xícara de açúcar demerara
- 1/2 xícara de óleo de milho ou 3 colheres (sopa) de margarina light
- 1 1/2 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (chá) de canela em pó

## MODO DE PREPARO

Lave bem os grão da cevada e deixe de molho por 12 horas

Em seguida, coloque no liquidificador a cevada escorrida, os ovos, o leite, a farinha integral, a aveia em grãos, o açúcar, o óleo e a canela

Bata por uns três ou quatro minutos

Por último, acrescente o fermento químico e bata rapidamente, só para misturar

Leve para assar em forno preaquecido a 180

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/11753-bolo-integral-com-cevada-e-aveia.html>