

# BOLO SAUDÁVEL DE AMÊNDOAS

## INGREDIENTES

- 1 xícara de leite desnatado ou de amêndoa
- 2 ovos
- 1/4 xícara de óleo de semente de girassol
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1/2 xícara de amêndoas
- canela em pó a gosto
- uvas passas
- damasco cortado pequenos a gosto
- outras frutas secas que desejar a gosto
- 1 colher (sopa) de amêndoas para decorar

## MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o leite e o açúcar
- Acrescente a farinha de trigo, a aveia e a canela bata mais um pouco
- Coloque a massa dentro de um recipiente e adicione as amêndoas e as frutas secas de sua preferência, misture e coloque o fermento
- Coloque a massa dentro de uma forma untada e enfarinhada
- Coloque um pouco de amêndoas por cima para decorar
- Leve ao forno preaquecido a 180

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/12756-bolo-saudavel-de-amendoas.html>