

# BOLO FIT DE ESPECIARIAS

## INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara de aveia em flocos  
1 xícara rasa de fubá  
4 ovos  
1/2 xícara de óleo de milho ou coco  
caldo de 2 laranjas  
1 cenoura  
1/2 xícara de amendoim  
50 g de coco em lascas sem açúcar  
1 colher de chá de canela em pó  
200 gotas de adoçante  
1 colher de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes com exceção do fubá, do coco e do fermento

Vire a mistura batida em uma vasilha, acrescente o fubá e o coco, mexendo bem até ter uma massa bem homogênea

Acrescente o fermento em pó, misture suavemente até incorporar o mesmo em toda a massa

Vire em uma forma untada e enfarinhada, leve para assar em forno pré aquecido a 200 graus por cerca de 50 minutos ou até dourar

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/6605-bolo-fit-de-especiarias.html>