



Receitas saudáveis

Bolos

Sem glúten, fáceis, saborosas e saudáveis
para nutrir o corpo e a alma!

Bolo de Abóbora

Ingredientes:

- 250g de abóbora crua
- 2 ovos
- 1/2 xícara de açúcar demerara
- 3 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 xícara de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Canela e coco ralado a gosto



Modo de Preparo:

1. Bater no liquidificador os ingredientes aos poucos
2. Colocar os ovos, o óleo e depois abóbora
3. Acrescentar o açúcar e aveia
4. Finalizar sem bater no liquidificador a canela, coco ralado e fermento pó
5. Colocar em forma untada
6. Levar ao forno pré-aquecido, a 180 °c, por 30 minutos (média)

Bolo de Cenoura

Ingredientes:

- 2 Cenouras grandes cruas
- 4 ovos
- 1 xícara de fubá
- $\frac{1}{3}$ xícara de óleo de coco
- 1 xícara de açúcar demerara
- 1 colher (sopa) fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Bater no liquidificador os ingredientes colocando aos poucos
2. Colocar primeiro os ovos, óleo e depois cenoura
3. Acrescentar o restante
4. Finalizar sem bater no liquidificador o fermento pó
5. Colocar em forma untada
6. Levar ao forno pré-aquecido, a 180 °c, por 30 minutos (média)
7. Se quiser: derreta o chocolate 70% cacau e jogue por cima do bolo



Bolo de Banana e canela

Ingredientes:

- 4 bananas médias
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 2 xícaras de farelo de aveia
- 1 xícara de passas
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Canela e coco ralado a gosto



Modo de Preparo:

1. Bater bastante no liquidificador, os ingredientes na ordem:
Ovos, óleo de coco e banana
2. Acrescentar os outros ingredientes aos poucos
3. Finalizar sem bater no liquidificador a canela, coco ralado
(se quiser) e fermento pó
4. Colocar em forma untada
5. Levar ao forno pré-aquecido, a 180 °c, por 30 minutos.

Bolo de Amendoim

Ingredientes:

- 2 bananas médias
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 xícara de farelo de aveia
- 1/2 xícara de passas
- 1 xícara de amendoim torrado batido
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Bater no liquidificador: os ovos, bananas e manteiga
2. Misturar sem bater todos os outros ingredientes
3. Finalizar com o fermento pó
4. Colocar em forma untada
5. Levar ao forno pré-aquecido, a 180 °c, por 30 minutos



Bolo de Milho

Ingredientes:

- 1 lata de milho verde lavado
- 2 ovos
- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de leite vegetal
- 1 xícara de açúcar demerara
- 2 colher (sopa) manteiga/ óleo de coco
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- Coco ralado a gosto

Modo de Preparo:

1. Bater no liquidificador os ingredientes colocando aos poucos
2. Colocar primeiro os ovos e milho
3. Acrescentar o restante
4. Finalizar sem bater o fermento pó
5. Colocar em forma untada
6. Levar ao forno pré-aquecido, a 180 °c, por 30 minutos em média



Bolo de Maçã e canela

Ingredientes:

- 3 maçãs médias sem miolo/ com casca
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 2 1/2 xícaras de farelo de aveia
- 1/2 xícara de passas
- 3/4 xícara de açúcar demerara
- suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Canela/ cravo e noz moscada a gosto



Modo de Preparo:

1. Bater os ingredientes aos poucos no liquidificador.
2. Finalizar sem bater no liquidificador aveia, passas e o fermento pó
3. Colocar em forma untada
4. Levar ao forno pré-aquecido, a 180 °c, por 30 minutos (Média).

Bolo de Cacau

Ingredientes:

- 3 ovos
- ½ xícara de água
- ½ xícara de cacau em pó (70%)
- ½ xícara de óleo de coco
- ½ xícara de açúcar demerara
- 2 xícaras de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Bater aos poucos todos os ingredientes no liquidificador: os ovos, bananas e manteiga
2. Finalizar com o fermento pó
3. Colocar em forma untada
4. Levar ao forno pré-aquecido, a 180 °c, por 30 minutos
5. Se quiser pode jogar uma calda de chocolate meio amargo derretido por cima.

