



Bolo caseiro de Abóbora

Ingredientes

- 4 ovos
- 2 e 1/2 xícaras de chá de abóbora
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1/2 xícara de chá de óleo de girassol
- 1/2 xícara de chá de leite integral
- 1 colher de sopa de fermento
- Óleo e farinha para untar.

Modo de Preparo

1. Bata os líquidos e a abóbora picada no liquidificador;
2. Acrescente o açúcar e bata mais;
3. Misture os ingredientes secos em outro recipiente;
4. Junte o líquido batido no liquidificador com os secos e misture até que fique homogêneo;
5. Despeje em assadeira untada e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 30 min.

Dica: Fica delicioso com calda de cacau!

Juliana Fernandes

NUTRICIONISTA

CRN 13101127