

# Receitas de Bolo Saudável para Aniversário

Comemore seu aniversário com estas 10 receitas de bolos saudáveis e saborosos.

**AS** por Adonias da Silva



# Bolo de Banana e Aveia

## Ingredientes

Bananas maduras, aveia em flocos, ovos, mel, óleo vegetal, fermento em pó, canela em pó, extrato de baunilha.

## Preparo

Misture as bananas amassadas com o óleo, ovos, mel e extrato de baunilha. Adicione a aveia, canela e fermento, misture e asse em forno pré-aquecido.

# Bolo de Cenoura e Amendoim

## Ingredientes

Cenouras raladas, ovos, óleo vegetal, mel, farinha de trigo, fermento em pó, canela em pó, nozes picadas.

## Preparo

Misture a cenoura ralada com os ovos, óleo e mel. Adicione a farinha, fermento, canela e nozes. Asse em forno pré-aquecido.

## Cobertura

Bata cream cheese com manteiga e açúcar até obter um creme. Cubra o bolo frio e decore com nozes picadas.







# Bolo de Maçã e Canela



## Maçãs

Use maçãs em cubos, como gala ou fuji.



## Canela

A canela dá um aroma inconfundível ao bolo.



## Açúcar Mascavo

Use açúcar mascavo para um sabor mais intenso.



# Bolo de iogurte e Frutas Vermelhas

## Mistura

Misture iogurte natural, ovos, óleo vegetal e mel.

## Frutas

Misture as frutas vermelhas e despeje a massa em uma forma untada.

1

2

3

4

## Farinha

Adicione a farinha, fermento e extrato de baunilha.

## Asse

Asse em forno pré-aquecido até dourar.  
Decore com mais frutas.

# Bolo de Beterraba e Chocolate



# Bolo de Abóbora e Especiarias

1

## Abóbora

Cozinhe e amasse a abóbora até obter um purê cremoso.

2

## Especiarias

Use canela, gengibre, cravo e noz-moscada para um aroma intenso.

3

## Massa

Misture o purê de abóbora com os ovos, óleo e especiarias.

4

## Cobertura

Bata cream cheese com manteiga e açúcar até obter um creme.



# Bolo de Azeite e Limão

1

## Azeite

Use azeite extra virgem de boa qualidade para um sabor intenso.

2

## Limão

Raspe a casca e esprema o suco do limão para um toque cítrico.

3

## Massa

Misture o azeite com os ovos, açúcar e raspas de limão.

4

## Cobertura

Misture o suco de limão com açúcar para uma cobertura brilhante.





# Bolo de Amêndoa e Frutas Secas

