

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

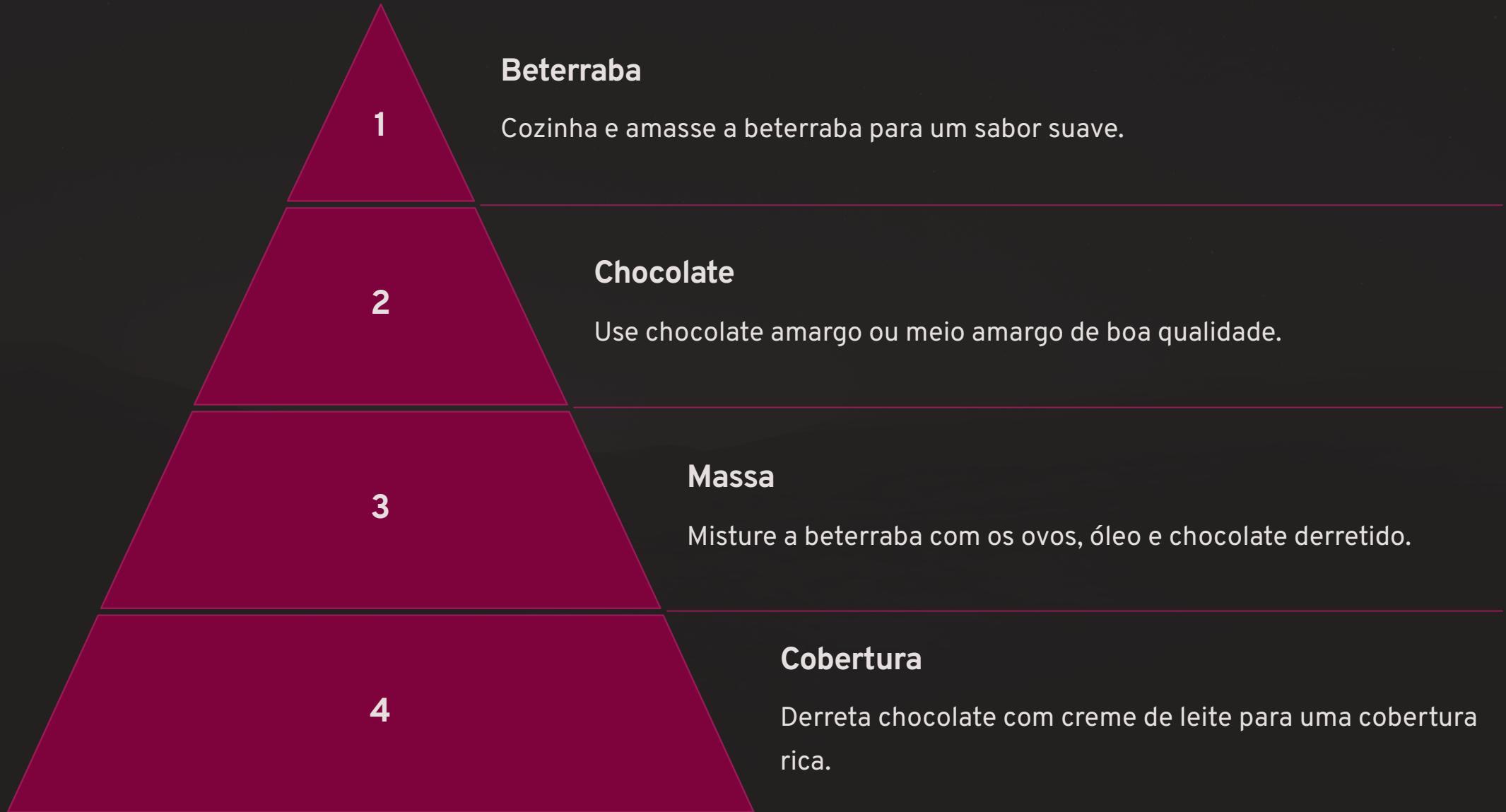
Farinha

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.



Made with Gamma

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 Amêndoas e Frutas Secas

