

Bolo de milho verde

<https://sem lactose.com/index.php/2013/02/12/bolo-de-milho-verde/>

Última atualização em: 10/08/15



[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:15](#)

[00:35](#)

[Baixa](#)

[15](#)

Experimente fazer este bolinho sem lactose e sem glúten super fofinho, de preparo muito simples. Ele também fica ótimo servido com geleia de frutas.

INGREDIENTES

- 1 lata de milho verde ao vapor
- 200 ml de leite de coco
- 200g de farinha
- 200g de açúcar demerara ou cristal
- 50 ml de óleo vegetal de canola
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 ovos**
- 50 g de coco ralado fresco ou de pacote
- 50 g de queijo parmesão (ou outro queijo maturado sem lactose)
- 1 colher de sopa de creme vegetal para untar a forma

PREPARO

1. Coloque no liquidificador os ovos e o milho e bata ligeiramente.
2. Acrescente os demais ingredientes e bata até obter uma massa homogênea. Deixe o fermento para acrescentar por último e bata apenas por alguns segundos para misturá-lo à massa.
3. Unte uma assadeira antiaderente de 25 cm com uma fina camada de creme vegetal e despeje a massa. Asse-a em forno médio pré-aquecido por 35 minutos.

Substituindo ingredientes

Para fazer esta receita sem ovos, substitua os ovos da receita por 3 colheres de sopa de linhaça + 1/2

xícara de água morna. Misture bem os ingredientes e faça a adição na receita.

Lembre-se que os queijos maturados, em sua maioria, são isentos de lactose (para saber se o queijo é isento de lactose, verifique a quantidade de carboidratos do queijo. Se for 0 g, significa que ele é isento de lactose). De qualquer forma, o queijo não é essencial nesta receita. Se vc preferir, poderá fazê-la sem queijo.