

## Bolo Integral de legumes e palmito

### Bolo Integral de Legumes e Palmito

Esse bolo integral é um lanche saudável, bem completo e nutritivo. Saboroso, gostoso e muito fácil de fazer, vai agradar muitos paladares mais exigentes. Você pode conserva-lo por até 5 dias na geladeira.

#### INGREDIENTES :-

##### Recheio:

1 lata pequena de palmito  
6 azeitonas picadas  
1 cenoura media ralada  
2 colheres de ervilhas (de preferencia fresca)  
2 colheres de milho  
3 colheres de sopa de cheiro verde picadinho  
1 cebola ralada  
sal e pimenta a gosto  
4 colheres de sopa de molho de tomates

##### Massa do Bolo:

1 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo integral  
4 colheres de sopa de leite  
1/2 xícara de chá de azeite  
4 colheres de sopa de parmesão light ralado  
3 ovos inteiros  
1 colher de sopa de fermento em pó  
manteiga para untar  
farinha de rosca para polvilhar

#### MODO DE FAZER:

Numa tigela misture o palmito picado, as azeitonas, a cenoura, a ervilha, o milho, o cheiro verde, a cebola, o sal, a pimenta e o molho de tomates.

A parte misture a farinha, o leite, o óleo, o queijo ralado, os ovos e o fermento em pó.

Junte as duas misturas ligando bem. Coloque na forma untada com margarina e polvilhe com farinha de roca torrada e leve ao forno por mais ou menos 40 minutos.

Em temperatura de 180 graus.

Verifique com um palito para saber se já está assado.

Retire do forno, corte em fatias e sirva quente ou frio! Bom apetite!

OBS : Você pode acrescentar atum, presunto, frango desfiado, etc.