



Receitinhas

BOLO DE CACAU

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 colher (sopa) de farinha de banana verde
- 1 colher (sopa) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de cacau
- 1/2 xícara de adoçante stevia forno e fogão
- 1 xícara de leite vegetal morno (coco, aveia, arroz...)
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 150g de barra de chocolate 50% cacau, sem lactose
- Castanhas para enfeitar (opcional)

MODO DE PREPARO:

Bata as claras em neve e reserve. Em outro recipiente, bata o óleo com o açúcar até obter um creme. Junte as gemas, batendo bem. Junte a farinhas, o cacau e o leite. Junte o fermento e bater só mais um pouquinho. Acrescente as claras batidas em neve e misture com uma colher com cuidado. Despeje em assadeira untada e polvilhada. Asse em forno médio pré-aquecido por 35 minutos.

Para uma calda misture 1 col. de sopa de óleo de coco com 6 col. de sopa de leite vegetal, 3 col. de sopa de cacau em pó e 3 col. de sopa de açúcar de coco e deixe engrossar. Se precisar ajuste as quantidades.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

