



BOLO INTEGRAL DE CACAU - SEM LACTOSE

 1 hora

 18 porções

INGREDIENTES

- 3 Xícaras de farinha de trigo integral (300 g)
- 2 xícaras de chá cheias de açúcar mascavo (340 g)
- 1 xícara de chá de cacau, pó seco, sem adoçante (86 g)
- 100 gramas de óleo de canola
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira (237 g)
- 3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes secos primeiro, exceto o fermento. Acrescente os ingredientes líquidos e por último, o fermento.
- 2º Preaqueça o forno a 200°C.
- 3º Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos.
- 4º Sugestão de cobertura: Lascas de amêndoas, chocolate em pó polvilhado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (73 g)	% DDR
ENERGIA	280 kcal	205 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	44 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	6 %
GORDURA	11 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	192 mg	140 mg	6 %