



RECEITA DE BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN

Receita de Luciano Bruno

 12 porções

INGREDIENTES

- 140 gramas de farinha de arroz [1 chávena]
- 100 gramas de farinha de amêndoa [1 chávena]
- 100 gramas de açúcar amarelo [1 chávena]
- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru [234 g]
- 200 gramas de bebida de arroz e coco Shoyce 0%
- 50 gramas de manteiga sem sal
- 80 gramas de óleo de coco
- 3 colheres de sopa rasas de cacau em pó [27 g]
- 1/2 colher de café de bicarbonato de sódio e 30 gotas de extrato de baunilha concentrado
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 100 gramas de chocolate de culinária preto (>80% cacau)
- 150 gramas de bebida de amêndoa

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Na batedeira, bater o açúcar, os ovos, a manteiga derretida e o óleo de coco.
- 2º Em seguida, adicionar as farinhas, o bicarbonato e bater até homogeneizar. Ao final, adicione a bebida de coco, o cacau e a baunilha e misture. Depois de obter massa homogênea, adicione o fermento e mexa levemente.
- 3º Depois de obter massa homogênea, adicione o fermento e mexa levemente. Leve ao forno pré-aquecido a 180C por mais ou menos 40 minutos.
- 4º Para preparar a cobertura: Em banho-maria, derreta o chocolate, adicione a bebida de amêndoas e mexa até ficar homogêneo. Se gostar da cobertura mais grossa use apenas 100mL de leite de amêndoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (97 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 308 kcal | 300 kcal | 15 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 6 g | 12 % |
| H. CARBONO | 25 g | 24 g | 9 % |
| AÇÚCARES | 14 g | 13 g | 15 % |
| GORDURA | 21 g | 21 g | 29 % |
| GORDURAS SATURADAS | 11 g | 11 g | 54 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 4 % |
| SÓDIO | 146 mg | 142 mg | 6 % |