

**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	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	192 mg	140 mg	6 %