

RECEITA BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Um bolo para toda a família, muito saboroso e com um toque especial a pensar na sua saúde.

Adequado para intolerantes à lactose e celíacos.

Se não tiver nenhuma condição de saúde basta utilizar o leite normal e farinha de trigo. Se pretender reduzir na quantidade de açúcar, acrescente 1 iogurte sólido magro 0% açúcar adicionado e utilize 1/2 da quantidade do açúcar que consta na lista de ingredientes. Usufrua :)



 20 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru (234 g)
- 150 gramas de açúcar branco
- 100 gramas de óleo vegetal
- 150 gramas de leite sem lactose magro Mimosa bem especial 0% lactose
- 250 gramas de farinha sem glúten schaeer Pastelaria
- 40 gramas de canderel cankao
- 11 gramas de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater tudo com a batedeira dos bolos (ou varinha mágica), começa por bater os ovos e vai juntando todos os ingredientes conforme a lista.
- 2º No final pode acrescentar pepitas de chocolate (ou pepitas de cacau 125g) Pode se pretender fazer uma cobertura, caso a ocasião seja muito especial ;P
- 3º Forno 180 graus, 45 a 50 minutos.
- 4º Forno 180 graus, 45 a 50 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (45 g)	% DR
ENERGIA	312 kcal	141 kcal	7 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	5 %
H. CARBONO	42 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	17 g	8 g	9 %
GORDURA	14 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	256 mg	116 mg	5 %