

## BOLO DE COCO SEM GLÚTEN



Para preparar esse delicioso bolo de coco sem trigo, você precisará de leite, coco ralado, açúcar demerara, amido de milho, ovos, fermento em pó e sal para a massa. O preparo é simples, basta bater todos os ingredientes da massa no liquidificador e seguir as instruções de preparo para garantir que o bolo saia perfeito. Depois, é só servir e desfrutar de cada fatia cremosa dessa maravilha! ☒☒ Para a calda [opcional], utilize leite de coco, leite e 3 colheres de açúcar.

 30 minutos 1 hora e 30 minutos 9 porções

## INGREDIENTES

- leite de vaca semidesnatado [500 ml]
- coco ralado sem açúcar [200 g]
- leite de coco [200 ml]
- amido de milho - 1/2 xícara de chá [64 g]
- ovo de galinha - 4 unidades [180 g]
- fermento químico em pó - 1 colher de sopa [10 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- açúcar demerara [170 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, adicione o açúcar, ovos, o leite, amido de milho, o coco ralado, o sal e o fermento em pó.
- 2º Bata tudo por 2 minutos até obter uma mistura homogênea. A massa ficará bem líquida, o que é normal.
- 3º Despeje a massa em uma forma quadrada [21 cm x 21 cm] untada com manteiga.
- 4º Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 40-50 minutos.
- 5º Retire do forno, deixe amornar e, sem desenformar, corte o bolo em quadrados.
- 6º Espere esfriar completamente antes de aplicar a calda para evitar que o bolo azede.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (145 g)	% DDR
ENERGIA	234 kcal	339 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	22 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	8 %
GORDURA	14 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	18 g	81 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	142 mg	206 mg	9 %