Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena
CRN 22408

Bolo saudável de caneca

Ingredientes:

1 banana madura
1 ovo
1 colher (sopa) de óleo de coco
1 colher (sopa) de farinha de arroz
1 colher (sopa) de farinha de trigo integral
1 colher (sobremesa) de cacau em pó
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Opcional: 60g de chocolate meio amargo picado para a cobertura

Modo de preparo:

Amasse a banana, adicione o ovo e, com a ajuda de um garfo, misture bem (lembre-se de sempre quebrar o ovo em outro recipiente).
Coloque o óleo de coco e misture bem.
Acrescente as farinhas, o açúcar e o cacau. Misture até formar uma massa lisa.
Por último, acrescente o fermento em pó e mexa delicadamente.
Não é preciso untar a caneca ou o pote.
Leve ao microondas, em potencia alta, por 1 minuto (o tempo pode variar de um equipamento para outro). Se a massa não estiver firme e sequinha, coloque no forno por mais 30 segundos.
Derreta o chocolate picado no microondas por 30 segundos e mexa.

Substituições:

Açúcar mascavo por demerara
Apenas farinha de arroz ou farinha integral
Óleo de coco por óleo de girassol
Sem cacau em pó

Rendimento:

1 caneca grande ou 2 pequenas
2 potes de 200ml de plástico para microondas