

Bolo prestígio nutritivo

<https://sem lactose.com/2011/03/28/bolo-prestigio-nutritivo/>

Atualizado em: agosto 18, 2015

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:20](#)

[00:30](#)

[Baixa](#)

[08](#)

Com tantos pedidos para criarmos receitas com o menor número de ingredientes alérgenos possível, resolvi testar o uso de uma nova mistura de farinhas sem glúten, a base de quinoa, para tornar o bolo mais nutritivo já que não temos ovos nesta receita.

A farinha de quinoa é rica em proteínas de alto valor biológico e é considerada um dos cereais mais completos, sendo rica em vitaminas, minerais, carboidratos e aminoácidos. A farinha possui um sabor bem marcante, mas misturada ao chocolate esse sabor fica amenizado.

A massa fica um pouco mais seca e se quebra com mais facilidade do que quando feito com farinha de trigo e ovos, por isso a calda de chocolate e o coco são essenciais nesta receita.

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de quinoa
- 3/4 de xícara de fécula de batata
- 1/4 de xícara de polvilho doce
- 1 1/2 xícaras de açúcar mascavo peneirado
- 1/2 xícara de chocolate em pó (sem leite)
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de água
- 2 colheres de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 50 g de chocolate de soja em barra
- 1/2 xícara de coco ralado

PREPARO

1. Em um recipiente, misture bem as 3 farinhas e reserve.
2. Em outro recipiente maior, misture bem o açúcar e o chocolate em pó. Aos poucos, adicione o óleo misturando bem. Após, adicione aos poucos a mistura de farinhas à massa intercalando com água. A massa deve ficar bem homogênea. Ao final, acrescente a essência de baunilha e o fermento.
3. Unte com óleo uma forma baixa, de 15 x 25 cm. Leve ao forno pré-aquecido por até 30 minutos em temperatura média ou teste com um palito para ver se a massa está cozida.
4. Para a cobertura, derreta no microondas o chocolate com 4 colheres de água por 20 segundos em potência máxima. Mexa bem até o chocolate se incorporar totalmente à água e formar uma calda.

5. Espalhe a calda por cima do bolo e em seguida, cubra o bolo com coco ralado.

Se você substituir o açúcar mascavo pelo açúcar branco, lembre de usar menos quantidade para esta receita, já que o açúcar mascavo é menos doce que o açúcar branco.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [Ok](#) [Política de Privacidade](#)