

Imagine aquela vontade de comer um bolo de chocolate... todo mundo tem! Agora imagine matar a vontade de comer um bolo de chocolate, só que de maneira saudável... todo mundo precisa!

A receita do Bolo de Chocolate com Banana (Funcional) é aquele tipo de receita que existe para reinar na nossa vida FIT!

Rico em fibras e proteína, esse bolo contém muitos nutrientes e é saudabilíssimo!

O gosto do cacau junto com o açúcar mascavo e da banana criam um sabor único e bem característico de chocolate! Fica incrível!

A calda é opcional (mas com calda é super mais gostoso!) e você pode substituir o achocolatado diet por uma mistura de cacau em pó (1 cs) com açúcar mascavo (1 cs).



O vídeo que ensina o preparo desta receita está na Página do FoodMakers, no Facebook (facebook.com/foodmakers).

Vamos à receita?

5.0 from 30 reviews

BOLO DE CHOCOLATE COM BANANA (FUNCIONAL)

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Doces

Tempo de Preparo: 20 mins
Tempo de Cozimento: 40 mins
Tempo Total: 1 hora
Rendimento: Serve 8 fatias

Ingredientes

- *Ingredientes do bolo:
- 5 ovos
- 5 bananas bem maduras (+2 cortadas em rodela)
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (sopa) de café preto coado (ou de essência de baunilha)
- *Ingredientes da calda (opcional)
- 100ml de leite de aveia
- 2 colheres de sopa de achocolatado diet
- 1 colher de sopa de mel

Como faz?

1. *Como faz o bolo?
2. Em um liquidificador ou processador de alimentos, junte os ovos, as bananas, o cacau, o azeite e o açúcar. Bata até resultar em uma mistura líquida e homogênea.
3. Adicione a farinha de aveia, o fermento e o café preto coado. Misture.
4. Despeje a massa do bolo em uma forma de fundo removível e cubra com as bananas em rodela.
5. Leve para assar em forno médio, pré-aquecido a 180C, por 40 minutos ou faça o teste do palito.
6. *Como faz a calda?
7. Em uma tigela, misture todos os ingredientes.
8. Leve para o micro-ondas por 3 minutos, misturando a cada 30 segundos.
9. Fique atento para que não derrame.
10. Reserve na geladeira, por 1 hora ou até que esfrie e engrosse. Ou no congelador, por 25 minutos (cuidado para não congelar).

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat #foodmakers

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.