

Melhor versão de Bolo de Banana com Coco (sem lactose) da vida!

Sério gente, ficou incrivelmente fofo e riquíssimo em sabor. Pena que acabou tão rápido.

Eu estou numa fase (e espero que seja pra sempre) onde a minha preferência tem sido coco e seus derivados.

Percebo que o sabor e a textura das receitas com coco tem ficado melhores que as versões com leite sem lactose ou desnatado. Fora que o coco é riquíssimo em nutrientes e gordura boa. Vale a pena testar!



Vamos à receita?

4.9 from 16 reviews

BOLO DE BANANA COM COCO (sem lactose)

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Lanches e Petiscos

Tempo de Preparo: 20 mins

Tempo de Cozimento: 30 mins

Tempo Total: 50 mins

Rendimento: 10-12 fatias

Ingredientes

- 3 bananas maduras amassadas
- 3 ovos
- 100ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- ½ xícara de adoçante culinário (usei xylitol)
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 2 colheres (sobremesa) de açúcar de coco
- Coco ralado sem açúcar a gosto
- 2 bananas maduras em rodela para forrar o fundo da forma

Como faz?

1. Em um tigela, amasse 3 bananas.
2. Adicione os ovos, o leite de coco, o óleo de coco e o adoçante culinário. Misture.
3. Despeje a aveia, o coco ralado e o fermento. Misture e reserve.
4. Polvilhe açúcar de coco no fundo de uma forma para bolo untada e enfarinhada.
5. Polvilhe também coco ralado.
6. Forre o fundo da forma com banana em rodela e despeje a massa do bolo.
7. Leve para o forno médio, preaquecido, por 30 minutos.
8. Desenforme e polvilhe coco ralado para decorar.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat



[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.