

BOLO DE PRESTÍGIO saudável???? TEMOS! Gente, essa receita ficou MAGNÍFICA.

Um bolo zero adição de açúcar e riquíssimo em gordura boa, proveniente dos produtos derivados do coco.

A Copra Alimentos me enviou alguns de seus produtos e resolvi utilizá-los no preparo dessa receita e eles super se encaixam no nosso estilo de vida FIT (sem torturas!).

Façam, experimentem e me contem o que acharam!



Vamos à receita?

BOLO DE PRESTÍGIO

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Doces

Tempo de Preparo: 60 mins

Tempo de Cozimento: 30 mins

Tempo Total: 1 hora 30 mins

Rendimento: 9 pedaços

Ingredientes

- Ingredientes do bolo:
 - 4 ovos
 - 100ml de leite de coco tradicional COPRA
 - 3 colheres (sopa) de óleo de coco extravirgem COPRA
 - 3 colheres (sopa) de adoçante culinário (usei xylitol)
 - 1 xícara de aveia em flocos
 - 1 xícara de farinha de aveia
 - 2 colheres (sopa) de achocolatado diet
 - 1 colher (sopa) de fermento químico
- Ingredientes da cobertura de coco:
 - 100ml de leite de coco tradicional COPRA
 - 1 colher (sopa) de óleo de coco extravirgem COPRA
 - 2 colheres (sopa) de adoçante culinário (usei xylitol)
 - 1 xícara de coco ralado sem açúcar

Como faz?

1. Em uma tigela, misture os ovos com o leite de coco e o óleo de coco.
2. Adicione o adoçante, a aveia em flocos, a farinha de aveia, o achocolatado e o fermento químico. Misture bem.
3. Despeje a massa do bolo de chocolate em uma forma untada e enfarinhada com cacau em pó.
4. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos.
5. Enquanto isso prepare a cobertura: em uma tigela, misture todos os ingredientes e leve ao micro-onda por 2 minutos ou até ferver por completo. Reserve na geladeira por 1 hora.
6. Após desenformar, cubra o bolo com a cobertura de coco.
7. Se preferir bolo gelado, reserve o bolo pronto na geladeira por 1 hora antes de servir.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat #copraalimentos

[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.