

# BOLO TOALHA FELPUDA FIT (SEM GLÚTEN/ SEM LACTOSE)

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa:  
3 gemas peneiradas  
10 colheres (sopa) água  
1/2 xícara de açúcar demerara  
1 xícara de mix de farinhas sem glúten  
3 claras em neve  
1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

### CALDA:

Calda:  
200 ml leite de coco (pode trocar por leite desnatado também)  
100 ml leite desnatado (pode trocar por leite de coco também)  
1/3 xícara de açúcar demerara  
50 g de coco ralado para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Bata as gemas com a água até formar uma espuma espessa.

Juntar o açúcar aos poucos, sem parar de bater.

Acrescente a farinha e o fermento, peneirando aos poucos sobre a massa; mexa delicadamente até incorporar bem a farinha, sem deixar grumos (a massa deve ficar com textura de espuma, bem leve).

Unte uma forma 20x20 com óleo de coco e mix de farinhas.

Despeje a massa, alise e leve ao forno preaquecido a 180º C por 20 minutos, aproximadamente.

Assim que assar, com ele ainda quente, fure o bolo com um garfo e regue a calda por todo ele.

Polvilhe coco ralado e leve para gelar por 2 horas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/14097-bolo-toalha-felpuda-fit-sem-gluten-sem-lactose.html>