

# BOLO DE CANECA INTEGRAL COM COBERTURA DE CHOCOLATE INTEGRAL

## INGREDIENTES

### BOLO:

Bolo: 1 ovo pequeno  
4 colheres (sopa) de leite semi-desnatado  
3 colheres (sopa) de óleo  
2 colheres (sopa) rasas de chocolate em pó  
4 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo integral  
4 colheres (sopa) rasas de açúcar  
1 colher (café) rasa de fermento em pó

### COBERTURA:

Cobertura: 1 copo de leite semi-desnatado (200 ml)  
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
6 colheres (sopa) de açúcar  
7 colheres (sopa) de achocolatado

## MODO DE PREPARO

### BOLO:

Bolo: Coloque todos os ingredientes em uma xícara grande e mexa até ficar com uma massa homogênea (no ponto de um bolo).

Leve ao micro-ondas por 3 minutos e 20 segundos.

### COBERTURA:

Cobertura: Coloque todos os itens numa panela e mexa até ficar cremosa.

Adicione ao bolo, espere esfriar um pouco e leve à geladeira por 15 minutos ou até gelar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25155-bolo-de-caneca-integral-com-cobertura-de-chocolate-integral.html>