

# BOLO INTEGRAL DE BANANA COM CACAU SEM GLÚTEN

## INGREDIENTES

100 g manteiga sem sal (ou 1/2 xícara de óleo de coco)

200 ml de leite desnatado (pode usar sem lactose)

4 bananas grandes maduras (para massa)

3 bananas médias (para decorar)

1 xícara de farinha de arroz

3 ovos grandes

1 colher (sopa) cheia fermento químico

1 colher (café) de bicarbonato de sódio

1 colher (sopa) de essência de baunilha

5 colheres (sopa) de adoçante culinário em pó

1 colher (sopa) de canela (opcional)

3 colheres (sopa) de cacau em pó 100%

cacau em pó e manteiga para untar

## MODO DE PREPARO

Separe todos os ingredientes.

Deixe o forno preaquecer a 200 graus.

Unte a forma com manteiga e polvilhe o cacau.

Corte as bananas para decoração em tiras finas e coloque no fundo da forma.

Separe as gemas das claras.

Bata as claras na batedeira até formar claras em neve e reserve.

Bata a manteiga com o adoçante culinário até que a manteiga vire um creme esbranquiçado.

Acrescente a essência de baunilha e bata.

Acrescente as gemas e volte a bater.

Acrescente o leite e bata mais.

Adicione as quatro bananas fatiadas (e canela se usar) e bata bem.

Acrescente a farinha de arroz e bata até que fique homogêneo.

Acrescente o bicarbonato, fermento e as claras em neve misturando de baixo para cima com uma espátula devagar e sem bater para que o ar das claras se incorpore na massa tornando-a fofinha.

Coloque na forma e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos a 200º C.

Faça o teste do palito que se sair limpo estará pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27083-bolo-integral-de-banana-com-cacau-sem-gluten.html>