

# BOLO DE CANECA SABOR CHOCOLATE DIET, LIGHT, SEM GLÚTEM E LACTOSE

## INGREDIENTES

### BOLO:

Bolo:1 ovo

2 colheres de sopa de farinha de aveia sem glúten

2 colheres de sopa rasa de cacau em pó (ou achocolatado diet)

1 colher de sopa de adoçante em pó (tal e qual)

2 colheres de sopa de leite sem lactose

1 colher de café de fermento em pó

1/2 scoop whey protein sabor baunilha ou chocolate (opcional)

1 colher de sobremesa de óleo de coco

### COBERTURA:

Cobertura:2 tabletes pequenos de chocolate 70% cacau, diet, sem leite e sem glúten

1 colher de sobremesa de achocolatado diet

2 colheres de sopa de leite sem lactose

## MODO DE PREPARO

### BOLO:

Bolo:Misture todos os ingredientes, um a um, em uma caneca.

Por último, adicione o fermento em pó e misture.

Leve ao micro-ondas, por 2 minutos e 50 segundos.

Pronto.

### COBERTURA:

Cobertura:Em uma panela, leve ao fogo todos os ingredientes, sempre mexendo até ficar consistente.

Adicione banana para enfeitar (opcional).

Quem não tem doença celíaca e intolerância à lactose pode substituir os produtos.

Rende 1 bolo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28451-bolo-de-caneca-sabor-chocolate-diet-light-sem-glutem-e-lactose>

[.html](#)