

# 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