

# BOLO DE CHOCOLATE SAUDÁVEL E DELICIOSO, FAÇA HOJE MESMO

## INGREDIENTES

Ingredientes da Massa:

3 bananas maduras amassadas

2 ovos

1/4 xícara de óleo de coco (ou outro óleo vegetal)

1/2 xícara de cacau em pó 100%

1 xícara de farinha de aveia (ou integral)

1/2 xícara de açúcar mascavo ou demerara (ou xilitol/eritritol para versão low carb)

1 colher de chá de fermento químico

1 pitada de sal

1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

Cobertura Saudável de Chocolate  
Ingredientes:  
1/2 xícara de leite vegetal ou desnatado  
2 colheres de sopa de cacau em pó  
1 colher de sopa de óleo de coco  
2 colheres de sopa de mel, açúcar mascavo ou xilitol  
1 colher de chá de amido de milho (opcional, para engrossar)

&nbsp;

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180 °C.

Em um bowl, amasse bem as bananas. Adicione os ovos, o óleo e a baunilha, misturando até formar um creme.

Acrescente o cacau em pó, o açúcar e a farinha. Misture bem.

Por último, adicione o fermento e mexa suavemente.

Despeje a massa em uma forma untada (idealmente com furo no meio).

Asse por 30-35 minutos, ou até o palito sair limpo.

Deixe esfriar antes de desenformar.

Modo de Preparo:  
Em uma panela, misture todos os ingredientes em fogo baixo.  
Mexe até engrossar levemente.  
Despeje ainda morna sobre o bolo desenformado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/17176-bolo-de-chocolate-saudavel-e-delicioso-faca-hoje-mesmo.html>