

BOLO DE CACAU E BANANA (SEM AÇÚCAR)



INGREDIENTES

- 4 BANANAS GRANDES, BEM MADURAS
- 4 OVOS L
- 1 CHÁVENA DE ÓLEO
- 1 CHÁVENA DE LEITE (OU DE ÁGUA MORNA)
- 1 CHÁVENA DE CACAU EM PÓ
- 2 CHÁVENAS DE FARINHA (COM FERMENTO, PARA BOLOS)
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE FERMENTO EM PÓ
- (1 CHÁVENA = 250 ML)

CONFEÇÃO

1. Aquecer o forno a 180°. Untar uma forma (24 cm de preferência) com margarina e farinha ou usar desmoldante.
2. Na taça da CC, com a lâmina de amassar/triturar, colocar as bananas descascadas e cortadas em rodellas, e programar velocidade 10, durante 1 minuto. Puxar a banana que fica nas paredes da taça para baixo e programar velocidade 10, 30 segundos.
3. Mudar para a lâmina batedora, retirar o copo de vapor, juntar os ovos à banana e programar velocidade 8, 8 minutos.
4. Adicionar o leite (ou a água morna) e o óleo e bater um pouco mais (velocidade 8, 2 minutos).
5. Juntar o cacau em pó e bater mais 2 minutos na velocidade 8.
6. Terminar, misturando a farinha peneirada com o fermento (velocidade 4, 30 segundos). Caso a farinha não fique bem envolvida, envolver delicadamente com a espátula (não bater mais tempo na CC).
7. Levar ao forno por cerca de 45 minutos. Se começar a tostar por cima, colocar papel de alumínio. Não abrir o forno antes dos 25 minutos. Não retirar sem confirmar a cozedura, fazendo o teste do palito.
8. NOTA: Trata-se de um bolo muito denso e húmido, concebido para quem não pode (ou não quer) consumir açúcar. Não é doce o suficiente para a maioria das pessoas. Poderá, eventualmente, colmatar-se essa falta de açúcar, usando chocolate em pó (em vez de cacau) e adicionando 2 ou 3 colheres de sopa de mel.