



## PREPARAÇÃO



### **BOLINHO INTEGRAL DE CACAU (S/ OVO C/ GLÚTEN)**



#### **INGREDIENTES**

- . 3/4 DE XÍCARA DE CHÁ (100G) DE FARINHA DE TRIGO BRANCA;
- . 1 XÍCARA DE CHÁ (+/- 200G) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL;
- . 1/3 DE XÍCARA DE CHÁ (40G) DE CACAU EM PÓ;
- . 1/2 XÍCARA DE CHÁ (100G) DE AÇÚCAR DEMERARA;
- . 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ;
- . 1 COLHER DE SOPA DE AVEIA EM FLOCOS FINOS;
- . 2 COLHERES DE SOPA DE CHIA (HIDRATADA COM 1/2 XÍCARA DE ÁGUA);
- . 1/2 XÍCARA DE CHÁ (100ML) DE ÓLEO DE GIRASSOL;
- . 2 E 1/2 XÍCARAS DE CHÁ (+/- 600ML) DE ÁGUA;
- . 1 COLHER DE SOPA DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA BRANCA.

#### **MODO DE PREPARO**

EM UMA BACIA COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES SECOS E MISTURE BEM. EM SEGUIDA ACRESCENTE O ÓLEO, A CHIA HIDRATADA, A BAUNILHA E VÁ COLOCANDO A ÁGUA AOS POUCOS ATÉ QUE VIRE UMA MASSA DE BOLO, MISTURANDO BEM.

COLOQUE EM UMA FORMA UNTADA OU EM FORMINHAS DE CUPCAKE.

ASSE A 180°C POR CERCA DE 20 MINUTOS.



**céu de brasilía**  
EDUCAÇÃO INFANTIL

**CONFIRA MUITAS OUTRAS RECEITAS NA NOSSA PÁGINA**  
**WWW.ESCOLACEUDEBRASILIA.COM.BR**