

# Bolo de Chocolate Fit

*Sem glúten, sem açúcar e sem refinados*



*Bolo com crosta*

## INGREDIENTES:

- 6 ovos
- 1 xícara (100g) de farinha de amêndoa (amêndoa moída)
- 1 xícara (200g) de chocolate de qualidade **70% cacau**
- ½ xícara (125g) de óleo de coco ou manteiga
- 3 col. (sopa) de mel puro
- 1 col. (chá) de fermento sem glúten
- Pitada de sal rosa

## COBERTURA:

- ½ xícara (100g) de chocolate de qualidade **70% cacau**
- 3 col. (sopa) óleo de coco ou manteiga
- 2 col. (sopa) de mel

## INGREDIENTES DA CROSTA: (opcional)

- 1 xícara (100g) de nozes sem casca
- ¼ xícara de ameixas secas
- 1 col. (chá) de canela em pó
- Pitada de sal rosa

## INSTRUÇÕES:

1. *Se optar por fazer a crosta (borda):* bata as nozes, as ameixas, a canela e o sal em um processador por cerca de 20 segundos.
2. Transfira a mistura da crosta para uma forma de torta untada com manteiga e pressione-a na parte inferior e nos lados.
3. Em banho-maria, derreta o chocolate com o óleo de coco ou a manteiga.
4. Separe as claras das gemas e adicione as claras junto com uma pitada de sal. Bata as claras em neve e reserve.
5. Depois, bata as gemas com o mel até obter um creme esbranquiçado. Junte com a mistura de chocolate e mexa bem.
6. Em seguida, adicione a farinha de amêndoa, com uma colher de chá de fermento sem glúten.
7. Por fim, misture as claras, mexa bem e despeje sobre a crosta (se essa for sua opção) ou em uma forma revestida com papel vegetal.
8. Leve ao forno a 180 °C por 25 minutos.

Cobertura: misture tudo em banho-maria e pincele o bolo. Saboreie!

*Opcional: Você pode ralar 2 pedacinhos de chocolate e polvilhar em cima do bolo.*



*Bolo sem crosta*

## Recomendação de Nutricionista: dê um passo além

Estou convicto que esta receita além de muito nutritiva e deliciosa, vai incrementar a sua rotina de boas práticas alimentares.

Apesar de doce, ela contém ingredientes saudáveis e essenciais, além de evitar os ingredientes maléficos que você precisa ficar longe para obter sucesso em relação a sua SAÚDE.

### **RECADO IMPORTANTE:**

Eu gravei um rápido vídeo no qual eu alerto você sobre alguns alimentos que você certamente come todos os dias pensando que fazem bem, mas na verdade deve evitar a todo custo se quiser ter saúde e se livrar para sempre da **PERIGOSA GORDURA ABDOMINAL** e ter uma vida longa e esbanjar saúde, além de evitar muitas doenças crônicas modernas que estamos sendo vitimados de maneira silenciosa.

[>>> Clique aqui e confira o vídeo que gravei para você <<<](#)



**OBS:** Se você quiser definir o seu corpo e **ELIMINAR** a insistente gordura abdominal, [CLIQUE AQUI](#) e veja o que eu preparei para você!

*Um Forte Abraço,  
Nutricionista Marco Baggio*