

Bolo de chocolate nutritivo

<p><u>Ingredientes para a massa:</u> 4 bananas maduras 1 xícara de óleo 2 xícaras de leite 6 ovos 2/3 de xícara de cacau em pó 1 xícara de açúcar mascavo 2 xícaras de açúcar cristal ½ xícara de aveia em flocos 2 xícaras de farinha de trigo 1 xícara de farinha de trigo integral 2 colheres de sopa de fermento em pó</p> <p><u>Ingredientes para a cobertura:</u> 6 colheres de sopa de cacau em pó 8 colheres de sopa de açúcar cristal 4 colheres de sopa de açúcar mascavo 1 xícara de leite 2 colheres de sopa de margarina</p>	<p><u>Modo de preparo da massa:</u> Bata no liquidificador os 4 primeiros ingredientes. Coloque em um recipiente de plástico e acrescente o restante dos ingredientes (menos o fermento), misture bem até formar uma massa homogênea, adicione o fermento suavemente. Colocar em forma untada e forno pré-aquecido por 50 minutos.</p> <p><u>Modo de preparo da cobertura:</u> Misture todos os ingredientes em uma panela e levar ao fogo até engrossar. Colocar ainda quente sobre o bolo pronto.</p> <p>Rendimento da receita 2 formas médias, 40 porções.</p>
---	---

Comparação do valor nutricional do bolo de chocolate nutritivo e bolo de chocolate comum.

Bolo de chocolate nutritivo	
Informação Nutricional	
Porção de 50g/1 fatia pequena	
Valor energético	143 Kcal
Carboidratos	24 g
Proteínas	4,50 g
Lipídeos	4 g
Fibra alimentar	1,60 g
Cálcio	37,50 mg
Ferro	0,52 mg

Bolo de chocolate comum	
Informação Nutricional	
Porção de 50g/1 fatia pequena	
Valor energético	135 kcal
Carboidratos	18,50 g
Proteínas	3,60 g
Lipídeos	3,90 g
Fibra alimentar	0,50 g
Cálcio	15,15 mg
Ferro	0,39 mg

A receita original era o bolo comum fizemos algumas substituições para tornar o bolo mais nutritivo.

Trocamos o achocolatado em pó por cacau em pó, achocolatado possui grande quantidade de açúcar, amido, estabilizantes e aroma já o cacau em pó é um produto natural onde possui maior quantidade de fibras, proteínas e ferro, além de não conter açúcar na sua formulação. Trocamos o açúcar refinado por cristal, por conter menos aditivos químicos no processo de refinamento, quanto mais branco o açúcar significa que recebeu mais aditivos químicos no último processo da fabricação. Diminuímos a quantidade de açúcar cristal e acrescentamos açúcar mascavo que contém muitas vitaminas e minerais que não foram perdidos no processo de refinação. Diminuímos a quantidade de farinha de trigo branca e adicionamos a farinha de trigo integral que contém maior quantidade de fibras, vitaminas e minerais que não foram perdidos no processo de refinação igualmente como o açúcar mascavo. Adicionamos aveia que contém alto valor protéico, ácidos graxos poliinsaturados, é um bom antioxidante e possui grande quantidade de fibra alimentar. Acrescentamos uma fruta (banana) para tornar a receita mais nutritiva, possui em sua composição fibras, vitaminas e minerais nutrientes essenciais para o bom desenvolvimento e crescimento infantil.

Elabora pela estagiária de nutrição Fernanda Palomo.