



Sobremesas Vegan

Bolo de Coco Vegan

🕒 60 min.

👤 Médio

💶 Económico

✂ 6 doses

Ingredientes

- 300 g de farinha de trigo
- 130 g de coco ralado (reservar 30g)
- 1 c. de sobremesa de fermento
- 1 lata de Preparado para Sobremesas Vegan NESTLÉ (reservar 50g)
- 200 ml de leite de coco
- 50 ml de óleo vegetal

Informação nutricional

Energia	652,6 kcal	33%*
Proteínas	6,2 g	12%*
Lípidos	33,4 g	48%*
Hidratos de Carbono	78,2 g	30%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Reservar 50g de Preparado para Sobremesas e 30g de coco ralado à parte.
- 2 Colocar todos os ingredientes secos numa taça larga pela ordem de ingredientes.
- 3 Mexer os ingredientes secos e adicionar os líquidos.
- 4 Envolver tudo até ficar homogéneo.
- 5 Colocar numa forma média previamente barrada com manteiga vegetal e farinha ou papel vegetal.
- 6 Levar ao forno a 170°C durante 45min.
- 7 Pincelar o bolo com o preparado que ficou reservado, envolver em coco ralado para criar uma cobertura.