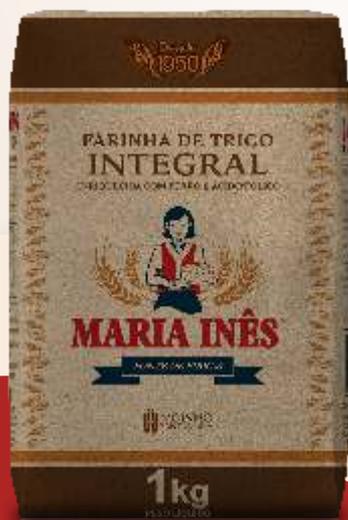




BOLO INTEGRAL DE CHOCOLATE COM BANANA

Ingredientes

- 1/2 xícara de margarina sem sal
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 3 gemas
- 3 claras em neve
- 1 e 1/2 xícara de Farinha de Trigo Maria Inês Integral
- 1/2 xícara de amido de milho
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1 xícara de leite semi desnatado
- 1 banana
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de preparo

- 1) Pré-aqueça o forno em temperatura média (180 °C).
- 2) Unte e enfarinhe uma forma de furo central média (20 cm de diâmetro).
- 3) Na tigela da batedeira, coloque a margarina e o açúcar, e bata em velocidade baixa por 3 minutos.
- 4) Junte as gemas, uma a uma, e continue batendo até ficar homogêneo.
- 5) Peneire a farinha de trigo, o amido de milho e o cacau, e adicione à massa alternando com o leite. Bata por 2 minutos, ou até que a massa fique uniforme.
- 6) Retire da batedeira, acrescente a banana e incorpore as claras, delicadamente, em movimentos circulares de baixo para cima. Acrescente o fermento e misture delicadamente.
- 7) Disponha a massa na forma reservada e leve ao forno por 35 minutos, ou até que um palito, depois de espetado na massa saia limpo.
- 8) Retire do forno, espere amornar e desenforme.