

## Bolo de coco com massa de ervilhas

Obs.: massa vegana e sem glúten (sem leite, se ovo, sem soja e sem glúten).

### INGREDIENTES

1 e ½ xícaras de ervilha previamente cozida (daquelas secas, para fazer sopa, eu consegui elas inteiras e cozinhei na panela de pressão por 20 minutos, após ter deixado de molho, ficam bem similares às ervilhas enlatadas)

4 colheres de sopa de azeite de oliva (melhor tipo de gordura para ir ao forno)

½ xícara de xilitol ou açúcar não refinado (demerara, mascavo, de coco...)

½ xícara de farinha de arroz (ou de aveia)

½ colher de chá de sal marinho

2 colheres de chá de essência de baunilha

2 colheres de chá de fermento químico

1 colher de sobremesa de vinagre de maçã

100 g de coco ralado seco (desidratado)

Opcional: 50g de gotas de chocolate amargo (ou pedaços de chocolate amargo)

### MODO DE FAZER

Triture as ervilhas no multiprocessador junto com o azeite e os outros ingredientes secos exceto o coco ralado e o fermento (e as gotas de chocolate se for usar).

Acrescente o coco e o fermento (também o chocolate se for usar) e misture até homogeneizar.

**IMPORTANTE:** sempre experimente o sabor da massa ainda crua, para ver se precisa mais de algum ingrediente (tal vez um pouco mais de xilitol ou açúcar), veja também a textura, não pode ficar muito mole para o bolo não ficar molhado de mais ou embatumado (dá de colocar mais farinha, se necessário).

Asse em forma pincelada com azeite de oliva, em forno pré-aquecido a 180 gC por 20 minutos.

Espera esfriar antes de cortar e comer (para dar tempo da massa se firmar).



[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) - (0xx48) 9966-5275 (Whatsapp)

Site: [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / Instagram: @nutrijulietaritta

Facebook: Nutricionista Julietta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade 88036-003  
Florianópolis - SC