

Formigas do bem

O famoso bolo formigueiro, com granulados de chocolate, pode ser feito em versão sem lactose

SUPRASOY/DIVULGAÇÃO



BOLO FORMIGUEIRO SEM LACTOSE

Rende 8 a 10 porções

Ingredientes

- 4 ovos (claras e gemas separadas)
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de bebida à base de soja
- 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

- 1/4 de xícara (chá) de óleo de canola
- 1/2 xícara (chá) de granulado crocante (confeito de açúcar)

Cobertura

- 1 xícara (chá) de bebida à base de soja
- 3 gemas peneiradas
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- 200g de granulado crocante

Preparo

1. Bata as gemas com o açúcar, até formar

um creme fofo.

2. Reduza a velocidade da batedeira para o mínimo e acrescente 1 xícara de água, alternando com a bebida à base de soja, a farinha de trigo, o fermento e o óleo.
3. Bata as claras em neve e misture-as delicadamente à massa. Por último, misture o granulado crocante.
4. Despeje a massa em uma assadeira retangular (20cm x 30cm), untada com óleo e enfarinhada. Asse em forno médio (180 graus), pré-aquecido, por cerca de 35min.

5. Enquanto isso, prepare a cobertura: no liquidificador, coloque a bebida à base de soja junto com 1/2 xícara (chá) de água, as gemas, o açúcar, o cacau e bata por 2min.
6. Leve ao fogo, mexendo sempre, até ferver. Reduza a chama, cozinhe por mais 2min e desligue o fogo.
7. Desenforme o bolo sobre uma tábua, espalhe a cobertura e decore com o granulado crocante. Corte em quadrados para servir.