

Bolo floresta negra

Ingredientes:

Massa do bolo:

5 ovos

5 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão

4 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de cacau em pó

1 colher (sopa) de óleo vegetal

1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

Recheio:

150g. de cream cheese light

300g. de ricota peneirada

1 colher (chá) de essência de baunilha

2 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão

4 claras

1 vidro de cerejas em caldas diet picadas (reserve 6 unidades inteiras para decorar o bolo)

Calda:

½ xícara (chá) de leite desnatado

1 colher (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão

1 vidro de leite de coco light

Chantilly:

1 copo (250ml.) De leite desnatado

3 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão

3 colheres (sopa) de amido de milho

125g. De margarina light

100g. De chocolate diet ralado para polvilhar

Modo de preparo:

Massa: bata as claras em neve. Adicione as gemas e o adoçante. Bata bem até a mistura ficar fofa e clara. Retire da batedeira. Acrescente a farinha de trigo e o cacau em pó. Mexa com um batedor de arame. Junte o óleo, o bicarbonato e misture cuidadosamente.

Leve para uma fôrma redonda, de 22 cm de diâmetro, untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno preaquecido (180°C) até que, enfiando um palito, ele saia seco.

Recheio: na batedeira, bata o cream cheese, a ricota, a baunilha e o adoçante. Reserve. Bata as claras em neve e junte-as delicadamente ao preparado de ricota, com o auxílio de um batedor de arame.

Calda: misture o leite, o adoçante e o leite de coco. Reserve.

Montagem: desenforme o bolo e corte-o em 3 partes. Forre uma assadeira com papel alumínio (a mesma onde foi assado o bolo).

Acomode uma parte do bolo sobre a assadeira forrada. Regue-a com metade da calda.

Faça uma camada com metade do recheio e metade das cerejas picadas.

Acomode a segunda parte do bolo. Regue com o restante da calda. Em seguida, espalhe o restante do recheio e das cerejas picadas. Cubra com a última parte do bolo.

Feche com o papel alumínio e leve à geladeira por, aproximadamente, 4 horas.

Dica:

Em uma panela, coloque o leite, o adoçante e o amido. Leve ao fogo até engrossar e formar um creme. Retire e mexa até esfriar. Bata a margarina na batedeira e adicione, aos poucos, o creme já frio. Bata até obter ponto de chantilly.

Retire o bolo da geladeira e desenforme.

Cubra com chantilly e polvilhe o chocolate diet ralado. Decore com as cerejas inteiras.

Rendimentos: 20 porções

Calorias por porção: 138

Proteínas por porção: 6g.

Carboidratos por porção: 9g.

Gorduras por porção: 9g.

Fibras por porção: 0g.

Fonte: ANAD