



### CUPCAKE DE CHOCOLATE

Uma das receitas de bolo mais simples mas que sempre é um grande sucesso. Dica: você pode incorporar gotas de chocolate se preferir.

 20 minutos 20 minutos 8 porções

## INGREDIENTES

- 175 gramas de chocolate meio amargo
- 11 colheres de chá cheias de manteiga sem sal em temperatura ambiente [amolecida] (88 g)
- 4 ovos (120 g)
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo, de coco ou refinado (22 g)
- 1 gema (17 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe as claras dos ovos. Em uma batedeira, bata as claras com o açúcar até o ponto de merengue mole (não deixe endurecer). Reserve.
- 2º À parte, retire a pele das gemas de ovo e bata com um fouet por cerca de 3 minutos. Despeje sobre o merengue e misture delicadamente com o auxílio de uma espátula. Reserve.
- 3º Rale o chocolate meio amargo e derreta-o em banho-maria. Em seguida, incorpore a manteiga.
- 4º Adicione o chocolate derretido ao merengue.
- 5º Distribua em forminhas pequenas e asse em forno pré-aquecido a 200°C por 12 minutos. Deixe esfriar para desenformar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (53 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 431 kcal  | 227 kcal          | 11 %  |
| CARBOIDRATOS       | 31 g      | 16 g              | 5 %   |
| PROTEÍNA           | 6 g       | 3 g               | 4 %   |
| GORDURA            | 34 g      | 18 g              | 33 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 17 g      | 9 g               | 42 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 1 g               | 4 %   |
| SÓDIO              | 43 mg     | 23 mg             | 1 %   |