



## BOLO DE CHOCOLATE

Comfortfood. Comidas que nos trazem conforto e bem estar, promovendo aquela sensação de que não estamos alimentando apenas o corpo, mas também a alma.

 30 minutos  
 40 minutos  
 10 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [165 g]
- 80 gramas de aveia
- 60 gramas de açúcar de coco Mundo Verde Seleção
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 dosador de whey protein [30 g]
- 3 colheres de sopa de cacau, pó seco, 100% sem adoçante [16 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o leite e os ovos.
- 2º Adicione o resto dos ingredientes, deixando o fermento por último.
- 3º Coloque a massa em uma forma untada.
- 4º Leve ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 20 minutos.
- 5º Pode preparar uma calda de Whey de chocolate. 2 colheres de sopa de whey + 1 colher de sopa de leite. Misture e jogue por cima do bolo ou porção.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [120 g]	% DDR
ENERGIA	200 kcal	241 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	32 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	19 %
GORDURA	4 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	335 mg	401 mg	17 %