

**BOLO DE CACAU (ALESSANDRA MELO)**

Bolo de cacau com pedaços de chocolate. Sem glúten e sem lactose.

 17.1 fatias médias**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1 xícara de chá cheia de açúcar mascavo (170 g)
- 3 colheres de sopa de óleo de coco extravirgem (39 g) **ou** 3 Colheres de sopa rasas de manteiga ghee (clarificada) (57 g) **OU** manteiga que tenha em casa
- 1/2 xícara de chá de cacau em pó seco 100% (43 g)
- 1 xícara de água (250ml)
- 1 xícara de chá de farinha de arroz ou de aveia ou de coco (158 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó (8 g)
- 50 gramas de chocolate amargo picado

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Bater os ovos com o açúcar. Acrescente o óleo e o cacau. Junte a água quente. Misture bem e deixe esfriar. Misture o restante dos ingredientes até obter uma mistura homogênea. Coloque os pedaços de cacau por cima da massa, já na forma untada. Leve ao forno pré-aquecido a 1800 e asse por 45 minutos. Leve ao forno pré-aquecido, a 200°C, por cerca de 40 minutos. Como este é um bolo úmido, o teste do palito na massa saindo seco não se aplica.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR FATIA MÉDIA (50 g)	% DDR
ENERGIA	245 kcal	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	40 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	9 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	146 mg	73 mg	3 %