nutrium

Ana Catarina Correia
Nutricionista · 2428N

BOLO DE CANECA DE CHOCOLATE

10 minutos

INGREDIENTES

- 30 gramas de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa rasas de cacau em pó (18 g)
- 1 colher de sopa de açúcar de coco Continente Bio (19 g)
- 1 colher de sopa de óleo de coco (14 g)
- 3 colheres de sopa de bebida vegetal
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 quadrado de chocolate negro (aproximadamente 70% cacau) (6 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Numa chávena (caneca ou xícara) colocar a farinha de aveia, o cacau em pó, o acúcar de coco, o óleo de coco, a bebida vegetal e o fermento. Misturar tudo muito bem com um garfo ou colher até formar uma massa sem grumos. Colocar o quadrado de chocolate no meio da massa. Levar ao microondas e aquecer na potência máxima por 2 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	330 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	14 %
H. CARBONO	33 g	13 %
AÇÚCARES	16 g	18 %
GORDURA	18 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	13 g	63 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 %
SÓDIO	1045 mg	44 %