



BROWNIE DE CHOCOLATE E FRAMBOESA

Uma sobremesa bem tentadora para amantes de chocolate!

 10 porções

INGREDIENTES

- 340 gramas de framboesa
- 200 gramas de chocolate de culinária Pantagruel
- 25 gramas de cacau em pó
- 5 gramas de baunilha
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 150 gramas de farinha de aveia
- 4 colheres de sobremesa de açúcar de coco
- 90 gramas de framboesa (extra)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Primeiro triture bem as framboesas (peso inicial), num robot de cozinha. Derreta o chocolate em banho-maria
- 2º Deite as framboesas trituradas num copo de robot de cozinha maior e adicione em seguida o chocolate derretido, o cacau, a baunilha, o fermento, a aveia e o açúcar de coco. Triture novamente para ficar uma massa homogénea.
- 3º Por último adicione o resto das framboesas inteiras e triture de forma a ainda ficarem pedaços inteiros.
- 4º Verta a massa para cima de um tabuleiro de cozinha coberto com papel vegetal e leve ao forno por 35 a 40 minutos. Quando estiver pronto (fica uma massa húmida), retire e deixe esfriar completamente. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (87 g)	% DR
ENERGIA	243 kcal	210 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	9 %
H. CARBONO	32 g	27 g	11 %
AÇÚCARES	20 g	17 g	19 %
GORDURA	9 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	6 g	22 %
SÓDIO	165 mg	143 mg	6 %