



BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE CHOCOLATE

Um bolo húmido, tipo brownie com um ingrediente secreto, que nem se nota!

 7 porções

INGREDIENTES

- 230 gramas de feijão preto cozido
- 7 unidades de tâmaras Medjool
- 65 gramas de cacau em pó
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo (sem fermento)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 125 ml de bebida de aveia (ou outra bebida vegetal)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- pitada de grosso de sal
- 100 gramas de chocolate, 70% de cacau

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por colocar as tâmaras a demolhar, sem caroço, em água quente, por 45 minutos.
- 2º No copo do robot de cozinha coloque o feijão preto, as tâmaras demolhadas e escorridas, o cacau, a farinha, o óleo de coco, a bebida vegetal, o sal e o fermento. Triture tudo até obter uma massa homogénea.
- 3º Verta a massa para uma forma pequena de bolo inglês. Leve ao forno durante 30 minutos, a 180°C. Depois deste tempo, retire o bolo do forno e deixe arrefecer um pouco.
- 4º Quando o bolo estiver totalmente arrefecido cubra-o com o chocolate, previamente derretido em banho-maria. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (107 g)	% DR
ENERGIA	272 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	11 %
H. CARBONO	35 g	37 g	14 %
AÇÚCARES	14 g	15 g	17 %
GORDURA	12 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	8 g	42 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	7 g	29 %
SÓDIO	346 mg	371 mg	15 %