



CUPCAKE DE CHOCOLATE

Uma das receitas de bolo mais simples mas que sempre é um grande sucesso. Dica: você pode incorporar gotas de chocolate se preferir.

 20 minutos 20 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 175 gramas de chocolate meio amargo
- 11 colheres de chá cheias de manteiga sem sal em temperatura ambiente [amolecida] (88 g)
- 4 ovos (120 g)
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo, de coco ou refinado (22 g)
- 1 gema (17 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe as claras dos ovos. Em uma batedeira, bata as claras com o açúcar até o ponto de merengue mole (não deixe endurecer). Reserve.
- 2º À parte, retire a pele das gemas de ovo e bata com um fouet por cerca de 3 minutos. Despeje sobre o merengue e misture delicadamente com o auxílio de uma espátula. Reserve.
- 3º Rale o chocolate meio amargo e derreta-o em banho-maria. Em seguida, incorpore a manteiga.
- 4º Adicione o chocolate derretido ao merengue.
- 5º Distribua em forminhas pequenas e asse em forno pré-aquecido a 200°C por 12 minutos. Deixe esfriar para desenformar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (53 g)	% DDR
ENERGIA	431 kcal	227 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	31 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	34 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	17 g	9 g	42 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	43 mg	23 mg	1 %