

BOLO CHOCOLATE INTEGRAL

8 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo integral [240 g]
- 1 xícara de chá cheia de açúcar mascavo [170 g]
- 1/2 xícara de chá de óleo de girassol
- 3 colheres de sopa de cacau em pó 100% [16 g]
- 1 xícara de água quente
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- COBERTURA
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó [20 g]
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100% [5 g]
- 1 colher de sopa de manteiga, sem sal [14 g]
- 3 col sopa de leite desnatado
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo [22 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º MASSA Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixando o fermento por último. Coloque em uma forma untada e leve ao forno preaquecido por mais ou menos 35 minutos.
- 2º COBERTURA Leve todos os ingredientes ao fogo, ao levantar fervera desligue e cubra o bolo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DDR
ENERGIA	217 kcal	371 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	29 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	10 %
GORDURA	10 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	101 mg	173 mg	7 %