

BOLO CHOCOLATE SEM GLUTEN E GORDURA

5 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 270 gramas de mistura brownie sem glúten
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça + chia + girassol + abóbora (20 g)
- 130 gramas de banana caturra madura
- 1/3 xícaras de chá de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes Untar a forma [de silicone não precisa] Assar de 20 à 40min [depende do forno e da textura que quer] Para petit gateau deixar o tempo mínimo [meio cru dentro]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (116 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	255 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	44 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	17 %
SÓDIO	18 mg	21 mg	1 %