

**BOLO NO POTE DE CHOCOLATE COM MOUSSE DE MARACUJÁ** 20 horas 20 horas**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol Family® Vitafor [3 g]
- 5 gramas de cacau em pó 70%
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 20 gramas de maracujá
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]
- 20 gramas de adoçante Xilitol Family® Vitafor
- 20 gramas de bebida, água de torneira

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um pote de vidro[ex: geleia] adicione o ovo, farinha, cacau, adoçante, azeite e o fermento
- 2º Misture e adicione um guardanapo por cima
- 3º Tampe o vidro e coloque em uma panela com água fria
- 4º Tampe a panela e cozinhe por 20 à 25 minutos
- 5º Após alguns minutos, misture em um recipiente a polpa de maracujá, leite em pó, adoçante e a água até virar um creme.
- 6º Despeje por cima do bolo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	25 g	8 %
PROTEÍNA	23 g	31 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	14 %
SÓDIO	421 mg	18 %