



BOLINHO DE CHOCOLATE E PASTA DE AMENDOIM

Bolinho de aveia com chocolate e pasta de amendoim

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos crua [14 g] ou em farinha
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de café rasa de pasta de amendoim [2 g] **ou** 1 colher de café [1 grama] de óleo de coco **ou** 1 colher de café [2 gramas] de óleo vegetal
- 1 quadrado [6 gramas] de chocolate 60% ou 70% cacau [ou acima]
- 10 gramas [1 colher de sopa] de leite de vaca desnatado ou extrato vegetal [leite de amêndoas/caju/soja] ou água
- 2 gramas de cacau [1 colher de sobremesa] pó seco, sem adoçante
- 1 colher de café de fermento químico em pó
- 1/2 unidade de banana prata crua [33 g] - para adoçar. **ou** 1 colher de sobremesa de mel de abelha [9 g].

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes [menos o quadradinho de chocolate]. Se optar por usar a banana, amasse bem com um garfo e misture aos ingredientes. - Leve ao micro-ondas por 3 minutos [observe a potência do seu aparelho, pois o tempo pode variar]. Retire e veja se está no ponto assado desejado. Na airfryer, cerca de 20min - observe, pois o tempo pode variar de aparelho para aparelho. - Estando pronto, coloque o quadradinho de chocolate por cima e cubra com uma tampa para derreter com o próprio calor do bolinho. Ou pode inserir o chocolate dentro da massa para assar. OBS.: Pode ser feito em uma xícara ou ramequim de aproximadamente 300/400ml. Desinforme ou consuma no próprio recipiente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (96 g)	% DDR
ENERGIA	207 kcal	197 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	25 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	11 %
GORDURA	9 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	167 mg	160 mg	7 %