

BOLO FIT DE CACAU COM COCO

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha
- 50 gramas de farinha de coco
- 20 gramas de cacau em pó
- 40 gramas de mel **ou** 30 gramas de adoçante Xilitol
- 100 ml de leite de vaca desnatado
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 pitada de canela em pó (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos, o mel e o leite
- 2º Adicione farinha de coco e o cacau em pó. Misture bem.
- 3º Incorpore o fermento delicadamente
- 4º Despeje em forma pequena e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20-25 minutos
- 5º Decore com coco ralado sem açúcar após assar!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	13 g	17 %
GORDURA	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	36 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	29 %
SÓDIO	409 mg	17 %