

**BOLO LOW CARB DE AMENDOIM E CHIA** 6 porções**INGREDIENTES**

- 3 colheres de pasta de Amendoim Tocca (45 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (234 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco (27 g)
- 2 colheres de leite de coco (30 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó (13 g)
- 2 colheres de sopa de Chia (20g)
- 1 xícara de Farinha de Amendoim (100g)
- 4 colheres de sopa de Xylitol (40g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque os ingredientes secos em um bowl;
- 2º Coloque os ingredientes molhados no liquidificador bata bem por 3 minutos até obter uma mistura homogênea;
- 3º Envolve com os secos até ficar bem homogêneo;
- 4º Coloque essa massa em uma forma para bolo inglês untada ou de silicone e leve para assar em forno médio pré-aquecido por 40 minutos ou até dourar. Espere amornar e sirva desenformado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (86 g)	% DDR
ENERGIA	361 kcal	311 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	16 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	14 g	12 g	16 %
GORDURA	28 g	24 g	44 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	10 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	13 %
SÓDIO	333 mg	286 mg	12 %