



PETIT GATEAU COM CHOCOLATE 70%

6 porções

INGREDIENTES

- 40g de Chocolate 70% cacau
- 3 colheres de sopa de farinha de arroz (30g)
- 3 colheres de sopa rasas de farinha de aveia (24 g)
- 1 colher de sopa de polvilho doce (10g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g) - bater com 2 colheres de água e descansar
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo (30g)
- 1/4 de xícara de Leite vegetal (amêndoa, coco, etc) 50ml
- 2 colheres de sopa de óleo de coco (20g)
- 1 pitada de sal marinho
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- RECHEIO
- 100g de Chocolate 70% cacau
- 1/4 de xícara de Leite vegetal (amêndoa, coco,etc) 50ml

MÉTODO DE PREPARO

- 1º RECHEIO:
- 2º Rale o chocolate e derreta em banho maria com o leite vegetal, misture bem até ficar bem firme;
- 3º leve para gelar no freezer enquanto prepara a massa; Já pre-aqueça o forno em 190C;
- 4º MASSA:
- 5º Em uma tigela incorpore os ingredientes secos, acrescente o óleo, o leite vegetal, a linhaça. Derreta o chocolate em banho maria e adicione nessa mistura;
- 6º Em forminhas untadas preencha com um pouco menos da metade da massa. Retire o recheio do freezer e coloque 1 colher de sopa do recheio, e preencha até 2/3 da forminha com mais massa. Cuidar que derrama quando assa.
- 7º Assar por 5 ou 6 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (62 g)	% DDR
ENERGIA	388 kcal	241 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	37 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	4 %
GORDURA	23 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	15 g	9 g	41 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	4 g	16 %
SÓDIO	470 mg	291 mg	12 %