

**BOLINHO DE CHOCOLATE RÁPIDO** 5 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (156 g)
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (45 g)
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó (9 g)
- 1 colher de farinha de coco (copra) (10 g) ou 1 colher de sopa rasa de farinha de trigo integral (10 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo (11 g)
- 1 colher de sobremesa de mel (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes;
- 2º Por último acrescente o fermento em pó;
- 3º Distribua a massa em forminha pequenas (5 unidades) ou em uma forma untada;
- 4º Assar por 15 minutos ou levar no microondas por 2 minutos (dependendo da potencia);

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (51 g)	% DDR
ENERGIA	228 kcal	115 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	24 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	12 g	6 g	8 %
GORDURA	9 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	608 mg	307 mg	13 %