nutrium

Bruna Reichert

BOLO DE CACAU COM CAFÉ

7 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (78 g)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó (26 g)
- 1 colher de sopa de Café solúvel (pó) (13g)
- 1 unidade média de banana (124 g)
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (54 g)
- 2 colheres de chá cheias de açúcar mascavo (8 g)
- 2 colheres de sopa de Óleo de Coco (27 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture tudo no liquidificador, exceto o fermento;

2º Em uma tigela misture o fermento na massa e coloque em uma forma untada;

3º Se quiser colocar um recheio, coloque a metade da massa na forma, distribua alguns pedaços de chocolate 70% cacau e cubra com o restante da massa;

4º Asse por 25 minutos ou até dourar;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (41 g)	% DDR
ENERGIA	271 kcal	112 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	25 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	4 g	5 %
GORDURA	15 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	6 %
SÓDIO	395 mg	163 mg	7 %