

**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 % |