

**PETIT GATEAU SAUDÁVEL** 2 porções**INGREDIENTES**

- 25 gramas de chocolate meio amargo
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco [5 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g]
- 5 gramas de adoçante artificial
- 13 gramas de chocolate

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreta as 25g do chocolate no microondas por 30 segundos. Adicione o óleo, o ovo, a farinha de aveia e o adoçante. Mexa até virar uma mistura homogênea e distribua em duas forminhas. Acrescente 1/2 quadradinho de chocolate em cada uma. Leve a air fryer a 200°C por 4 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [53 g]	% DDR
ENERGIA	340 kcal	180 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	34 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	7 %
GORDURA	20 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	71 mg	38 mg	2 %