

**BOLO DE CHOCOLATE MEIO AMARGO**

Sirva morno, com chá ou café quentinho!

 50 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 175 gramas de chocolate meio amargo com 60% cacau
- 90 gramas de manteiga, sem sal
- 120 gramas de ovo de galinha cru
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar refinado (30 g)
- 15 gramas de ovo, galinha, gema, crua, fresco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o chocolate m pedaços, transfira para um recipiente de vidro junto com a manteiga, leve ao micro-ondas para derreter em potência máxima, de 1 em 1 minuto, mexendo sempre.
- 2º Bata as claras com o açúcar até obter um merengue mole. Reserve.
- 3º À parte, bata as gemas até espumar. Despeje no merengue, misture. Despeje a mistura no chocolate derretido. Misture cuidadosamente, sem deixar grumos.
- 4º Leve para assar em formas untadas e enfarinhadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (43 g)	% DDR
ENERGIA	421 kcal	181 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	33 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	33 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	17 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	55 mg	24 mg	1 %