



BOLO DE CHOCOLATE SIMPLES

 45 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 1/4 de xícara de chá de mistura de farinhas (mandioca, cuscuz ou farinha de arroz)
- 3/4 xícara de chá cheia de açúcar refinado (128 g)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó **ou** 2 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 pitada de sal
- 1/3 de xícara de chá de leite
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, peneire os ingredientes secos.
- 2º Bata no liquidificador os ingredientes líquidos e incorpore aos secos, misturando à mão.
- 3º Por último, adicione o fermento e o bicarbonato, misturando gentilmente.
- 4º Coloque a massa em uma forma previamente untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido em temperatura média e espere entre 15 e 20 minutos antes de abrir. Se necessário, cubra a forma com papel alumínio para não queimar. Espere assar completamente, até que, ao espetar um palito, ele saia seco. Dica: se optar pelo achocolatado, reduza a quantidade de açúcar para 1/2 xícara de chá.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (42 g)	% DDR
ENERGIA	412 kcal	173 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	42 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
Gordura	28 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	456 mg	192 mg	8 %