

**BOLO DE CACAU E AVEIA** 1 hora 1 hora 18 porções**INGREDIENTES**

- 4 ovos [180 g]
- 1 xícara de aveia em flocos [90 g]
- 1 xícara de leite desnatado [250 g]
- 4 colheres de sopa de cacau [20 g]
- 6 colheres de sopa de manteiga derretida [25 g]
- 1 xícara de farinha de trigo [150 g]
- 40 gotas de adoçante stévia [ou meia xícara de açúcar]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador menos a farinha de trigo e fermento químico em pó. A manteiga deve estar derretida ao ser acrescentada. Peneirar a farinha de trigo e fermento em bacia separada e acrescentar à essa mistura os ingredientes da massa do liquidificador. Mexer com fuê até que fique bem homogêneo. Untar e polvilhar uma forma com cacau ou farinha e após, levar para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos a 180 graus.
- 2º Para a cobertura pode ser derretido chocolate meio amargo e misturar um pouco de creme de leite. Enfeitar com flocos de aveia ou coco ralado sem açúcar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	122 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	28 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	7 %
GORDURA	7 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	186 mg	112 mg	5 %