

**BOLO DE CACAU COM BIOMASSA**

Receita sem farinha, prebiótica e antioxidante.

 35 minutos 40 minutos 8 porções**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g) **ou** 1 colher de sopa de óleo vegetal, coco (14 g)
- 5 unidades de ovo de galinha cru (390 g)
- 1 xícara de biomassa de Banana Verde (150 g)
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo (38 g) **ou** 30 gramas de açúcar demerara **ou** 30 gramas de açúcar de Coco
- 3 colheres de sopa de cacau em pó (16 g)
- 40 gramas de coco seco, ralado (4 col sopa)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, bata o óleo e os ovos por 3 minutos e passe na peneira.
- 2º Volte a bater essa mistura com a biomassa, o açúcar e o cacau e o coco ralado.
- 3º Coloque em uma fôrma de bolo inglês antiaderente e untada e asse em forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	183 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	10 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	10 %
GORDURA	12 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	108 mg	87 mg	4 %