






BOLO DE CANECA COM CACAU E PASTA DE AMENDOIM

 10 minutos
 30 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 quadradinho quebrado chocolate ao leite (20g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (5 g)
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o cacau com a pasta de amendoim, quebre o chocolate coloque na massa e por último o fermento em pó. Misture bem.
- 2º Adicione nas forminhas e leve ao forno 180° por 10 minutos ou no microondas por 1 minuto e 30 segundos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	416 kcal	165 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	43 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	16 g	6 g	9 %
GORDURA	29 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	13 g	5 g	20 %
SÓDIO	1449 mg	577 mg	24 %