



## BOLO HÚMIDO DE CHOCOLATE

Esta receita é um bolinho super rápido de fazer e com ingredientes simples! Sugiro acompanhar com fruta - morangos, frutos vermelhos, etc. Por cima podes adicionar uma calda de chocolate [derreter um quadrado de chocolate ou 1 colher de sobremesa de Nutella com bebida vegetal].

 30 minutos 6 porções

## INGREDIENTES

- 4 unidades médias de banana madura [496 g]
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru [312 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 50 gramas de farinha de aveia
- 60 gramas de cacau magro em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça junta os ovos, as bananas e o azeite
- 2º Tritura tudo com a varinha mágica ou com a ajuda de um processador de alimentos
- 3º Adicionar a farinha de aveia, o cacau e o fermento
- 4º Misturar tudo com uma vara de arames até obter uma massa homogénea
- 5º Levar à air fryer por 20min a 160° ou em alternativa ao forno pré aquecido.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (115 g)	% DR
ENERGIA	169 kcal	194 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	21 %
H. CARBONO	15 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	9 g	10 g	11 %
GORDURA	7 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	22 %
SÓDIO	247 mg	285 mg	12 %