



## BOLINHO DE CHOCOLATE DE AVEIA

 5 minutos 5 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [24 g]
- 60 ml de água
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [11 g]
- 1 colher de sopa rasa de açúcar ou adoçante de sua preferência [15 g]
- 1/2 colher de café de fermento químico em pó [2 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em uma caneca ou pote de sua preferência, o açúcar é opcional;
- 2º A água, oriento ir acrescentando aos poucos, de colher em colher e vendo a consistência, deve ficar lisinha e consistente igual de bolo;
- 3º Leve ao micro-ondas por um minuto, se ainda não estiver completamente assado volte por mais um minuto, vai variar de acordo com a potência de cada micro-ondas, também é possível assar no forno ou na air fryer;
- 4º Decore e sirva a gosto com granulado, calda, chocolate 70%, pedaços de castanha, coco ralado ou frutas.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	204 kcal	245 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	31 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	8 %
GORDURA	9 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	25 %
SÓDIO	529 mg	635 mg	26 %