



BOLO DE CHOCOLATE SAUDÁVEL

 30 minutos

 30 minutos

 12 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 1 xícara de chá de leite de vaca desnatado [200 ml]
- 3/4 xícara de chá cheia de açúcar demerara [130 g]
- 1 xícara de chá de farinha de aveia e 1 xícara de farinha de trigo [200 g]
- 1/4 xícara de chá de óleo de girassol, soja, coco ou azeite [55 g]
- 1 xícara de chá de cacau, pó seco, sem adoçante [86 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dentro de um recipiente bata os ovos com um batedor de arames até espumarem - ou para deixar a massa ainda mais fofa, bata separadamente claras em neve e depois junte as gemas e bata novamente.
- 2º Em seguida adicione o açúcar e bata até que ele dissolva completamente, junte também o cacau em pó e misture de baixo para cima até ficar homogêneo.
- 3º Depois junte a farinha trigo e de aveia intercalando com os ingredientes líquidos, misture bem até ficar uma massa homogênea e lisa.
- 4º Finalize com fermento em pó e misture delicadamente para o fermento não criar bolhas de ar na massa.
- 5º Unte uma forma de bolo com manteiga e enfarinhe com cacau em pó. Despeje a massa e leve ao forno.
- 6º Leve para assar em forno preaquecido a 190º C por 30-35 minutos - faça o teste do palito, se sair limpo está pronto. Não abra o forno antes dos 30 minutos.
- 7º Retire do forno, espere 10 minutos e desenforme com delicadeza - se necessário passe a ponta de uma faca afiada nas laterais da forma.
- 8º Para a calda, misture chocolate derretido com leite de coco cremoso.
- 9º Sirva quente ou gelado.
- 10º - Pode ser armazenado na geladeira por até 5 dias, ou congelado em fatias individuais por até 60 dias sem cobertura. - Para descongelar, aqueça no micro-ondas ou na frigideira. - Aquecer o bolo por 20 segundos no micro-ondas antes de servir, fica incrivelmente gostoso. **SUBSTITUIÇÕES** - A farinha de aveia pode ser substituída por; farelo de aveia, farinha de amêndoas, mix de farinhas sem glúten ou 1 xícara de farelo de aveia e 1 xícara de coco ralado sem açúcar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (71 g)	% DDR
ENERGIA	273 kcal	193 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	38 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	8 %
GORDURA	12 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	15 %
SÓDIO	163 mg	115 mg	5 %