

**BOLO DE TÂMARAS - CHOCOLATE (CÓPIA)**

Opção excelente para redução de açúcar e com muitas fibras!

 25 minutos 35 minutos 7 porções**INGREDIENTES**

- 125 gramas de tâmara seca (ou 8 unidades grandes) sem caroço
- 1 garrafa de leite de coco (200 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha (2 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)
- 4 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (22 g)
- 1.5 xícaras de chá de farinha de aveia, (156 g)
- 20 gramas de chocolate
- 1/2 colher de café de fermento, bicarbonato de sódio (2 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Se as tâmaras forem secas, deixar de molho no leite morno por 30 minutos.
- 2º Leve todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Coloque o fermento em pó por último.
- 3º Asse em forma de bolo inglês, de 25 a 30 minutos no forno a 230°.
- 4º Dica: você pode enriquecer seu bolo com castanhas picadas ;-) Pode ser assado em forminhas de muffin.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (90 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 302 kcal  | 272 kcal          | 14 %  |
| CARBOIDRATOS       | 35 g      | 32 g              | 11 %  |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 6 g               | 9 %   |
| GORDURA            | 15 g      | 14 g              | 25 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 8 g       | 7 g               | 34 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 5 g       | 4 g               | 17 %  |
| SÓDIO              | 128 mg    | 116 mg            | 5 %   |