



PÃO DE CHOCOLATE RECHEADO

 1 porção

INGREDIENTES

- PARA O PÃO: 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g);
- 1 colher de sopa de cacau em pó magro (6 g);
- 1 unidade de ovo;
- 1 colher de café de fermento em pó;
- Uma pitada de sal. Opcional: 1 colher de café de essência de baunilha.
- PARA O RECHEIO: 1/2 unidade média de banana (62 g);
- 1 quadrado de chocolate +75% cacau **ou** 1 colher de sopa de proteína de chocolate em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º PARA O PÃO: misturar os flocos de aveia, o cacau, o ovo, o fermento, a baunilha [facultativo] e a pitada de sal até ficar uma massa homogênea
- 2º Pré-aquecer uma frigideira anti-aderente e, assim que estiver quente, verter a mistura anterior e tapar com um testo para ficar mais fofo
- 3º Deixar cozinhar a lume baixo por aproximadamente 5 minutos, virar, voltar a tapar e deixar mais uns 2 minutos
- 4º PARA O RECHEIO: a primeira opção é esmagar bem a banana, colocar o quadrado de chocolate em cima e deixar no microondas por 2 minutos. Depois é só mexer muito bem para envolver a banana quente com o chocolate derretido
- 5º Ou então, esmagar a banana, adicionar a proteína de chocolate em pó e um pouco de água. Mexer com um garfo até ficar uma mousse [ir adicionando água aos poucos até perfazer a consistência de mousse].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (148 g)	% DR
ENERGIA	191 kcal	282 kcal	14 %
PROTEÍNA	12 g	18 g	37 %
H. CARBONO	17 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	5 g	8 g	9 %
GORDURA	8 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	21 %
SÓDIO	706 mg	1043 mg	43 %