



DONUTS SAUDÁVEIS DE CHOCOLATE

Têm o passo a passo em vídeo [href="https://www.instagram.com/tv/B50AxVmABUN/"](https://www.instagram.com/tv/B50AxVmABUN/) **aqui neste link.**

 6 porções

INGREDIENTS

- 75 grams of farinha de arroz
- 55 grams of farinha de aveia
- 1 colher de café de fermento em pó
- 1 banana madura média, esmagada
- 3 colheres de sopa de iogurte de soja, ou quark, natural
- 2 unidades de ovo
- 2 colheres de sopa de cacau em pó or 25 gramas de whey/proteína de chocolate
- 40 grams of chocolate 80% cacau

COOKING METHOD

- 1º Colocar todos os ingredientes, exceto o chocolate, numa liquidificadora (ou com a varinha mágica) e misturar bem
- 2º Vai ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 15-20 minutos
- 3º Retirar do forno e deixar arrefecer
- 4º OPCIONAL: Banhar em chocolate preto e vai ao frigorífico 1h.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (83 g)	% DRI
ENERGY	226 kcal	188 kcal	9 %
PROTEIN	11 g	9 g	18 %
CARBOHYDRATE	26 g	21 g	8 %
SUGARS	4 g	3 g	3 %
FAT	9 g	7 g	10 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	5 %
FIBER	3 g	2 g	9 %
SODIUM	115 mg	95 mg	4 %