



PÃO DE CHOCOLATE SEM FARINHAS (VEGAN)

Passo a passo em vídeo https://www.instagram.com/tv/B_8HvL6AhPL/ **aqui neste link.**

6 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de flocos de aveia
- 55 gramas de cacau magro em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 250 gramas de puré de maçã (sem casca)
- 80 gramas de manteiga de amendoim
- 120 gramas de bebida vegetal (soja sem açúcar)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num liquidificador, juntar os ingredientes secos e misturar
- 2º Adicionar os líquidos e voltar a misturar tudo muito bem
- 3º Vai ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 40 minutos aproximadamente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (101 g)	% DR
ENERGIA	194 kcal	197 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	19 %
H. CARBONO	17 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	5 g	5 g	5 %
GORDURA	9 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	19 %
SÓDIO	99 mg	100 mg	4 %