



### PÃO DE CHOCOLATE SEM FARINHAS (VEGAN)

Passo a passo em vídeo [https://www.instagram.com/tv/B\\_8HvL6AhPL/](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 %  |