

**BOLOQUECA DE CHOCOLATE** 1 porção**INGREDIENTES**

- 50 gramas de ovo de galinha cru
- 30 gramas de farelo de aveia, cru
- 2 colheres de chá de mel de abelha [6 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 1 unidade de chocolate meio amargo [25 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture todos os ingredientes, exceto o chocolate e leve para assar na frigideira com tampa. - Quando estiver quase pronto coloque o chocolate picado e tampe novamente até derreter [cobertura]

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (122 g)	% DDR
ENERGIA	247 kcal	301 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	38 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	19 %
GORDURA	12 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	8 g	32 %
SÓDIO	487 mg	594 mg	25 %