

**BROWNIE** 10 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 xícara de chá de aveia (156 g)
- 150 gramas de chocolate 70% cacau
- 1/4 xícara de chá de açúcar ou xilitol (43 g)
- 1/2 xícara de chá de óleo de coco (109 g)
- 10 nozes picadas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180°C;
- 2º Derreta o chocolate amargo com o óleo de coco no micro-ondas por cerca de 1 minuto;
- 3º Bata os ovos com o açúcar até ficar uma mistura bem clarinha e homogênea. Acrescente o chocolate derretido na mistura. Depois, acrescente o restante dos ingredientes, inclusive as nozes;
- 4º Coloque um papel manteiga untado com óleo de coco em uma forma pequena;
- 5º Leve ao forno a 180°C por cerca de 20 a 25 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (55 g)	% DDR
ENERGIA	513 kcal	284 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	42 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	6 %
GORDURA	35 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	23 g	13 g	59 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	66 mg	36 mg	2 %