

**MINI BOLO DE CHOCOLATE** 20 minutos 25 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó (25 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 2 colheres de sopa de leite de vaca integral
- 1 colher de adoçante
- 2 unidades de chocolate meio amargo (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture em uma tigela o ovo, a farinha e o cacau. Misture bem e adicione o fermento.
- 2º Unte a forma e despeje a massa dentro.
- 3º Leve ao forno ou air fryer pré aquecido a 180°C por 12 minutos.
- 4º Para a cobertura derreta o chocolate amargo e misture com um pouco de leite para obter a consistência.
- 5º Para finalizar, desenforme o bolo e coloque a cobertura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (226 g)	% DDR
ENERGIA	244 kcal	552 kcal	28 %
CARBOIDRATOS	29 g	66 g	22 %
PROTEÍNA	10 g	22 g	29 %
GORDURA	12 g	27 g	49 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	11 g	51 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	13 g	53 %
SÓDIO	504 mg	1141 mg	48 %