

BROWNIE LOW CARB

 10 porções

INGREDIENTES

- 85 gramas de chocolate meio amargo
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal, coco [41 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cru [90 g]
- Adoçante xilitol a vontade [100g]
- 60 gramas de farinha de amendoas
- 70 gramas de mix de castanhas [castanha de caju, castanha do pará, amendoim]
- 2 colheres de sopa cheias de chocolate em pó 50% [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreter o óleo de coco com o chocolate e resevar
- 2º bater na batedeira os ovos e o xilitol até ficar homogêneo
- 3º adicionar o chocolate à batedeira e mexer
- 4º adicione o mix de castanhas e misture com uma espátula
- 5º leve para assar em forno pré aquecido por 10 a 15 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (37 g)	% DDR
ENERGIA	490 kcal	181 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	23 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	4 g	5 %
GORDURA	39 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	15 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	60 mg	22 mg	1 %