



BOLINHOS DE AMÊNDOAS COM CHOCOLATE

 20 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)
- 100 ml de leite de coco
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar (30 g) **ou** adoçante que preferir
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 50 gramas de gotas de chocolate

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater primeiro os ovos e o açúcar bem batido no liquidificador
- 2º Acrescente o leite de coco, e a farinha de amêndoas.
- 3º Bater novamente.
- 4º Colocar as gotas de chocolate e misturar.
- 5º Colocar o fermento e misturar suavemente para incorporar o fermento na massa.
- 6º Colocar em formas de cupcake em forno 200 graus por 15 minutos e observar a partir daí com o teste do palito.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (42 g)	% DDR
ENERGIA	225 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	14 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	5 g	7 %
GORDURA	14 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	350 mg	148 mg	6 %