

BOLO FIT DE AVEIA COM CALDA DE CACAU

No micro-ondas (mais rápido): Tempo: 1 minuto e 30 segundos a 2 minutos Potência: Alta (100%) Dica: Verifique após 1 minuto e meio. Se o centro ainda estiver cru, adicione 15 segundos de cada vez. No forno convencional (mais tradicional): Pré-aqueça a 180 °C por 10 minutos Asse por 15 a 20 minutos Dica: Faça o teste do palito – ele deve sair levemente úmido, não molhado. Calda no fogão: Tempo: 3 a 5 minutos em fogo baixo Mexa sempre até engrossar levemente.

 20 horas

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 1.2 colheres de sopa de cacau cru (18 g)
- 1.5 colheres de chá rasas de açúcar refinado (5 g)
- 1 unidade de chocolate meio amargo (25 g)
- 200 ml de leite de vaca desnatado
- 1.2 colheres de sopa de cacau cru (18 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180 °C ou, se for usar o micro-ondas, prepare uma caneca/marmitta de cerâmica ou silicone untada com um fio de óleo de coco ou azeite. Em um recipiente, bata o ovo com um garfo ou fouet até ficar levemente espumoso. Adicione a farinha de aveia, o cacau 100% e o açúcar demerara. Misture bem até formar uma massa homogênea. Pique os tabletinhos de chocolate 75% e incorpore à massa. Despeje a massa em uma forminha pequena (de silicone ou untada) ou em uma caneca. Leve ao forno por cerca de 15 a 20 minutos ou ao micro-ondas por 1 minuto e 30 segundos a 2 minutos [o tempo pode variar dependendo da potência do aparelho – fique de olho para não ressecar].
- 2º Em uma panela pequena, adicione os 200 ml de leite desnatado e a colher de cacau 50%. Misture bem antes de ligar o fogo, para evitar que empelote. Leve ao fogo baixo e mexa continuamente até a calda começar a engrossar levemente (leva de 3 a 5 minutos).
- 3º Desenforme o bolo (ou sirva direto da caneca) e regue com a calda ainda quente. Se quiser, finalize com um pouco de canela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	127 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	9 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	58 mg	2 %