

**COCADA COM CHOCOLATE 70%** 17 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de coco ralado sem adição de açúcar
- 4 unidades grandes de ovo, galinha, clara, crua, fresco (132 g)
- 1 tablete de 100g de chocolate 70%
- 15 gramas de adoçante xilitol

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um forno pré aquecido, leve uma forma com o coco ralado para dourar por uns 10 minutos à 165 graus conferindo o ponto.
- 2º Bata as 4 claras em neve e misture o adoçante.
- 3º Coloque o coco já tostado junto das claras e misture delicadamente até ficar homogêneo.
- 4º Molde em pequenos biscoitos, leve de volta a forma untada ou com papel manteiga por mais 20 minutos à 165 graus.
- 5º Derreta no microondas o chocolate de 30 em 30 segundos, mexendo a cada pausa.
- 6º Retire as cocadas do forno e leve ao freezer por 15 minutos.
- 7º Molhe as cocadas frias no chocolate e leve ao freezer novamente por 2 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (17 g)	% DDR
ENERGIA	222 kcal	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	16 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	7 g	1 g	2 %
GORDURA	16 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	3 %
SÓDIO	94 mg	16 mg	1 %