



BOLO CHOCOLATE QUENTE

Um bolo de chocolate quente com apenas dois ingredientes.

 10 horas
 20 horas
 10 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades de ovo de galinha inteiro cru [468 g]
- 1 tablete de chocolate negro [aproximadamente 50% cacau] [200 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por separar as gemas das claras.
- 2º Bata as claras em castelo e reserve,
- 3º Derreta o chocolate em banho maria ou com muito cuidado no micro ondas.
- 4º Misture lentamente e mexendo vigorosamente o chocolate com as gemas.
- 5º Envolve as claras em castelo.
- 6º Coloque numa forma pequena, untada ou antiaderentes, de preferência de fundo amovível.
- 7º Leve ao forno, pré aquecido a 180°C por cerca de 8-10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (61 g)	% DR
ENERGIA	274 kcal	167 kcal	8 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	13 %
H. CARBONO	17 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	16 g	10 g	11 %
GORDURA	18 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	98 mg	60 mg	3 %