

**BOLO DE CHOCOLATE LOW CARB** 30 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 2 colheres de sopa rasas de manteiga com sal (38 g)
- 5 Colheres de sopa de adoçante Culinário (10 g)
- 1 xícara de chá de cacau, pó seco, sem adoçante (86 g)
- 1 garrafa de leite de coco (200 g)
- 1 Xícara de farinha de Amêndoa (97 g) ou 1 Xícara de farinha de Coco (125 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador ou batedeira, um a um na sequência, menos o fermento que deve ser inserido no final.
- 2º Em seguida, despeje a massa em uma forma com furo central untada com manteiga e farinha de amêndoa ou de coco.
- 3º Leve ao forno médio por cerca de 30 minutos, ou até o palito sair seco.
- 4º Sugestões de cobertura: Faça uma ganache com 100g de chocolate 70% cacau + 1/2 caixinha de creme de leite. Polvilhe coco ralado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (62 g)	% DDR
ENERGIA	261 kcal	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	15 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	8 %
GORDURA	22 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	13 %
SÓDIO	231 mg	142 mg	6 %