

**BOLO DE CACAU COM AVEIA**

receita @julianabnutri_

 14.6 porções**INGREDIENTES**

- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 3/4 xícara de chá cheia de açúcar mascavo [128 g]
- 1/2 xícara de chá de óleo vegetal, coco [109 g]
- 1/2 xícara de chá de água morna [119 g]
- 25 gramas de cacau em pó - 50%
- 1/2 xícara de farinha de aveia [75g]
- 1/4 xícara de chá de amido de milho [32 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 garrafa de leite de coco [200 g]
- 90 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela bata os ovos com o açúcar. Em seguida adicione o óleo e a água. Mexa bem. Por fim, o cacau, farinha de aveia, amido e o fermento. Mexa bem. A consistência da massa é um pouco líquida mesmo. Transfira para uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos a 200 graus
- 2º derreta o chocolate e misture bem no leite de coco até encorpar e finalize com a cobertura

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA GRANDE [65 g]	% DDR
ENERGIA	318 kcal	207 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	30 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	21 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	15 g	10 g	45 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	135 mg	88 mg	4 %