

**BOLO DE CHOCOLATE**

Café da manhã

 45 minutos 24 porções**INGREDIENTES**

- 1/4 de xícara de chá de mistura de farinhas [mandioca, cuscuz ou farinha de arroz]
- 3/4 xícara de chá cheia de açúcar refinado [128 g]
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó ou 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 pitada de sal
- 1/3 de xícara de chá de leite
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, peneire os ingredientes secos.
- 2º Bata no liquidificador os ingredientes líquidos e incorpore aos secos, misturando à mão.
- 3º Por último, adicione o fermento e o bicarbonato, misturando gentilmente.
- 4º Coloque a massa em uma forma previamente untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido em temperatura média e espere entre 15 e 20 minutos antes de abrir. Se necessário, cubra a forma com papel alumínio para não queimar. Espere assar completamente, até que, ao espetar um palito, ele saia seco. Dica: se optar pelo achocolatado, reduza a quantidade de açúcar para 1/2 xícara de chá.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [18 g]	% DDR
ENERGIA	412 kcal	72 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	42 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	1 %
GORDURA	28 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	456 mg	80 mg	3 %