



BOLO LOW CARB DE CHOCOLATE

 1 hora

 1 hora

INGREDIENTES

- 6 unidades de ovo de galinha (270 g)
- 6 colheres de sopa rasas de chocolate em pó de qualquer marca (60 g)
- 4 Colheres de sopa de xilitol (40 g) **ou** 4 Colheres de sopa de eritritol (40 g)
- 2 colheres de sopa rasas de manteiga sem sal (38 g) **ou** 2 colheres de sopa de óleo vegetal, coco (27 g)
- 100 gramas de coco ralado seco sem açúcar
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos, chocolate em pó, eritritol/xilitol e a manteiga/óleo de coco no liquidificador por 1 minuto, acrescente o coco ralado e o fermento e use o pulsar do liquidificador de 3 a 4 vezes. Leve ao forno pré aquecido a 180° C por cerca de 30 minutos. Para saber se já está assado, espete um garfo ou um palito de dente, se sair seco, está assado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	264 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	23 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	10 %
GORDURA	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	56 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	317 mg	13 %