



BOLO DE AVEIA E FIBRA DE TRIGO DE CHOCOLATE

Uma opção de bolo integral que trás mais saciedade que os bolos convencionais por ter mais fibras, também é boa opção para celíacos ou intolerantes ao glúten

 8.4 porções

INGREDIENTES

- 80 gramas de fibra de trigo
- 180 gramas de aveia em flocos
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g) ou 3 colheres de sopa de semente de linhaça (30 g)
- 400 gramas de leite de vaca desnatado ou 2 copos pequenos de água (400 g)
- 100 gramas de óleo de soja
- 3 colheres de sopa rasas de açúcar (45 g)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó Mundo Verde Seleção (25 g)
- 10 gramas de café solúvel (opcional)
- 1 colher de chá cheia de fermento

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Unte a forma que for utilizar, essa receita é pequena a média, então se for uma forma muito grande vai ficar baixo pois ele não cresce muito;
- 2º Bata os líquidos no liquidificador e vá acrescentando as farinhas e açúcar depois, e por ultimo o fermento;
- 3º Despeje na forma, e leve em forno pré aquecido a 180 a 200 graus até dourar;
- 4º Depois de assado deixe esfriar sem tirar do forno, pois por ser uma massa sem farinha de trigo, não tão fofinha, e ela costuma baixar depois e pode ficar com aspecto pesado.
- 5º Observações: Ajuste a quantidade de açúcar e de cacau para o seu paladar, se depois de pronto achar que foi pouco açúcar experimente fazer uma calda mais doce para jogar por cima, minha sugestão é cacau, açúcar e bem pouco de leite ou água, já forma uma calda rápida, ou a que você tem costume de usar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA MÉDIA (90 g)	% DDR
ENERGIA	240 kcal	216 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	25 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	8 %
GORDURA	14 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	6 g	25 %
SÓDIO	21 mg	19 mg	1 %