



BOLO DE CHOCOLATE NUTRITIVO

Ótima opção para quando bater aquela vontade de um bolinho a tarde e o melhor, também pode ser consumido pelos intolerantes à lactose

 10 fatias médias

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1/2 xícara de chá de açúcar refinado (90g)
- 1 xícara de chá de cacau, pó seco, sem adoçante (86 g)
- 2 xícaras de chá de farinha de aveia (208 g)
- 240ml de bebida vegetal- AVEIA (240g)
- 5 colheres de sopa de óleo vegetal, coco (54 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 colher de chá cheia de amido de milho (7 g)
- 500ml de bebida vegetal- AVEIA (500g)
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 2 colheres de sopa de açúcar refinado (20g)
- 1 colher de sopa de óleo vegetal, coco (10g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dentro de um recipiente bata os ovos com um batedor de arames até espumarem - ou para deixar a massa ainda mais fofo, bata separadamente claras em neve e depois junte as gemas e bata novamente
- 2º Em seguida adicione o açúcar e bata até que ele dissolva completamente, junte também o cacau em pó e misture de baixo para cima até ficar homogêneo
- 3º Depois junte a farinha de aveia intercalando com os ingredientes líquidos, misture bem até ficar uma massa homogênea e lisa
- 4º Finalize com fermento em pó e misture delicadamente para o fermento não criar bolhas de ar na massa
- 5º Unte uma forma de bolo com manteiga e enfarinhe com cacau em pó. Despeje a massa e leve ao forno para assar 200º C por 30 minutos - faça o teste do palito, se sair limpo está pronto. Não abra o forno antes dos 30 minutos.
- 6º Para a calda, em um copo, misture o amido com 1 colher de chá de água;
- 7º Disponha os ingredientes e o amido em uma panela e em fogo baixo mexa até começar a desgrudar da panela (isso demora por volta de uns 15min)
- 8º Está pronta a sua calda! (Seja paciente, pois como não vai leite condensado demora um pouco pra atingir o ponto)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA MÉDIA (136 g)	% DDR
ENERGIA	178 kcal	242 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	25 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	9 %
GORDURA	8 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	21 %
SÓDIO	103 mg	140 mg	6 %