

BOLO DE CHOCOLATE INTEGRAL

 15 horas 1 hora 6.9 fatias

INGREDIENTES

- 3 unidades de banana prata crua [195 g]
- 8 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [120 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 40 gramas de açúcar, mascavo
- 1 unidade média de iogurte natural [200 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador (exceto o fermento). Bata.
- 2º Coloque em uma forma e leve ao forno em fogo médio/alto por 35 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (100 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	26 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	9 %
GORDURA	5 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	39 mg	39 mg	2 %