

## BOLINHO DE CHOCOLATE SEM BANANA E SEM WHEY

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 50 gramas de iogurte desnatado
- 20 gramas de chocolate em pó 70% Dr.Oetker
- 8 gotas de adoçante stévia pura Mundo Verde Seleção [0 g]
- 15 gramas de leite, em pó, desnatado
- 5 gramas de fermento químico em pó

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para a massa bata o ovo com o iogurte natural. Depois adicione 15g de farinha de aveia, 10 g de chocolate em pó 70%, adoçante a gosto e por último 1 colher de chá de fermento. Misture bem até obter uma massa homogênea.
- 2º Para a massa bata o ovo com o iogurte natural. Depois adicione 15g de farinha de aveia, 10 g de chocolate em pó 70%, adoçante a gosto e por último 1 colher de chá de fermento. Misture bem até obter uma massa homogênea.
- 3º Transfira a massa para um recipiente que possa ir ao micro-ondas e leve para assar por 1 minuto.
- 4º Para a cobertura misturar 15g de leite em pó desnatado com 10 gramas de chocolate em pó 70% e adoçante a gosto. Adicione água aos poucos até formar uma caldinha.
- 5º Desenforme o bolo, adicione a caldinha por cima e sirva.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [131 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 162 kcal  | 212 kcal           | 11 %  |
| CARBOIDRATOS       | 17 g      | 23 g               | 8 %   |
| PROTEÍNA           | 13 g      | 17 g               | 22 %  |
| Gordura            | 5 g       | 6 g                | 11 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 2 g                | 11 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 4 g       | 5 g                | 20 %  |
| SÓDIO              | 549 mg    | 717 mg             | 30 %  |