



BOLO DE CHOCOLATE DE MICROONDAS

Por Sandy Galvani.

 5 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 3 unidades pequenas de maçã Fuji com casca crua (240 g)
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes em um liquidificador ou mixer.
- 2º Coloque a massa em uma forma de vidro untada.
- 3º Leve ao microondas por 3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DDR
ENERGIA	85 kcal	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	14 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	9 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	325 mg	554 mg	23 %