

BROWNIE DE BATATA DOCE E CHOCOLATE

 6.9 Unidade

INGREDIENTES

- 3 fatias grandes de batata doce cozida [270 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1/2 xícara de chá de adoçante culinário forno e fogão Mundo Verde Seleção [50 g]
- 1/2 xícara de chá de cacau, pó seco, sem adoçante [43 g]
- 3 colheres de sopa de óleo de girassol [45 g]
- 1 colher de chá de fermento, bicarbonato de sódio [5 g]
- 200 gramas de farinha de aveia **ou** 200 gramas de farinha de trigo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a batata doce até virar um purê homogêneo.
- 2º Acrescente os ovos e misture bem ao purê.
- 3º Adicione o óleo, o cacau em pó.
- 4º Após misturar bem, acrescente aos poucos a farinha de aveia (ou de trigo).
- 5º Por ultimo o fermento ou bicarbonato de sódio.
- 6º Em uma forma untada, distribua a massa para ficar em uma espessura de 1 a 2 dedos (cerca de 3cm).
- 7º Leve ao forno pré-aquecido a 180º por 20 minutos. Faça o teste do palito limpo.
- 8º Dívda em porções quadradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	228 kcal	228 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	32 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	9 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	20 %
SÓDIO	203 mg	203 mg	8 %