

**BOLO DE CHOCOLATE E LARANJA FIT (MEU)**

Pode cortar em cubos tipo brownie

 30 porções**INGREDIENTES**

- 250 gramas de farinha de trigo integral
- 100 gramas de farinha de aveia com sabor a chocolate e avelã
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 4 colheres de chá de gengibre em Pó (6 g) + Raspa de 1 laranja
- 3 colheres de sopa rasas de açúcar amarelo (24 g)
- 400 gramas de leite de vaca UHT magro
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1/2 cálice de aguardente de figo (150 g)
- 10 gramas de farinha de alfarroba

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater os ovos com o azeite e a farinha de aveia com chocolate. Depois adicionar os restantes ingredientes e bater. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C. Retirar, quando o palito sair limpo. Poderá cortar em fatias ou aos cubos como se fossem brownies.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (37 g)	% DR
ENERGIA	210 kcal	77 kcal	4 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	5 %
H. CARBONO	25 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	5 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	152 mg	56 mg	2 %