



COOKIE DE CHOCOLATE

Uma receita tradicional que pode ser uma opção de sobremesa ou de lanche, devendo ser consumida com moderação e na porção recomendada.

 1 hora
 1 hora
 10 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [78 g]
- 4 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo ou demerara [76 g]
- 1 colher de sopa nivelada de manteiga sem sal [7 g]
- 2 unidades de chocolate meio amargo ou chocolate ao leite [50 g]
- 1 colher de chá cheia de farinha de aveia [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na tigela da batedeira, coloque os ovos e o açúcar e bata por cerca de 5 minutos até que o volume aumente.
- 2º Em outro recipiente de vidro coloque a manteiga e 2/3 do chocolate amargo picado. Leve ao micro-ondas e derreta na potência máxima, pausando de 1 em 1 minuto para misturar, até que esteja completamente derretido.
- 3º Adicione o chocolate derretido com a manteiga na batedeira e incorpore até que a mistura esteja homogênea. Incorpore a farinha, sem deixar grumos. Se preferir, pode adicionar gotas de chocolate, passas ou castanhas.
- 4º Retire a massa da batedeira e leve ao congelador para resfriar por alguns minutos. Retire, faça bolinhas, e volte ao congelador até que fiquem congeladas.
- 5º Forre uma assadeira com papel manteiga e distribua as bolinhas, mantendo um espaço igual entre elas. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (22 g)	% DDR
ENERGIA	324 kcal	70 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	50 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	2 %
GORDURA	13 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	72 mg	15 mg	1 %