

**BOLO DE CHOCOLATE** 15 porções**INGREDIENTES**

- 160g de farinha de espelta
- 25 gramas de azeite
- 4 ovos M
- 1 a 2 colheres de sopa de fermento em pó [28 g]
- Iogurte natural proteico (p.e. Skyr) - 130 a 150g
- 80 gramas de xilitol ou outro adoçante a gosto
- 1 tablete de chocolate a gosto [200 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 200°C.
- 2º Bater as claras em castelo. Reservar.
- 3º Numa taça bater as gemas, o xilitol, a farinha peneirada, e o fermento.
- 4º Adicionar o azeite e misturar até obter uma massa homogênea.
- 5º Adicionar aos poucos as claras, envolvendo na massa.
- 6º Derreter o chocolate em banho maria e envolver no preparado.
- 7º Dividir por formas pequenas/forma grande e levar ao forno durante aproximadamente 20 a 40 minutos [depende da forma escolhida].
- 8º Arrefecer antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [58 g]	% DR
ENERGIA	293 kcal	169 kcal	8 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	11 %
H. CARBONO	35 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	12 g	7 g	8 %
GORDURA	14 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	645 mg	373 mg	16 %