



BROWNIE COM ABACATE

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo
- 1/2 abacate
- 2 colheres de sopa de cacau em pó ou 30 gramas de whey de chocolate
- 1 colher de café de fermento em pó (3 g)
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- Raspas de um quadrado de chocolate 80%

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num liquidificador, juntar o ovo, o abacate, o cacau em pó/ proteína de chocolate e misturar muito bem
- 2º Acrescentar a farinha, com um pouco de água e o fermento e voltar a misturar até atingir uma pasta homogénea consistente
- 3º Pré-aquecer o forno a 200°C
- 4º Colocar a mistura numa forma retangular estreita de ir ao forno e adicionar algumas raspas de chocolate. Voltar a mexer
- 5º Vai ao forno cerca de 15 minutos
- 6º Ao retirar, deixar arrefecer ligeiramente e colocar 5 minutos no congelador para solidificar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	201 kcal	10 %
PROTEÍNA	12 g	23 %
H. CARBONO	11 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	12 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	271 mg	11 %