



BROWNIE DE ABACATE

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo
- 1/2 abacate
- 3 colheres de sopa de cacau em pó ou 2 scoops de whey de chocolate
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 3 colheres de sopa de farinha de coco (ou outra, a gosto)
- 1/2 copo de água (aproximadamente)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num liquidificador, juntar o ovo, o abacate, o cacau em pó ou a whey e misturar muito bem
- 2º Acrescentar a farinha de coco com a água e o fermento e voltar a misturar até atingir uma pasta homogénea
- 3º Pré-aquecer o forno a 200°C
- 4º Colocar a mistura numa forma retangular estreita de ir ao forno e adicionar algumas pepitas de chocolate, amêndoas cortadas (opcional) e 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	109 kcal	5 %
PROTEÍNA	8 g	17 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	321 mg	13 %