



## DONUTS SAUDÁVEIS DE CHOCOLATE

Têm o passo a passo em vídeo [aqui neste link.](https://www.instagram.com/tv/B50AxVmABUN/)

 6 porções

## INGREDIENTES

- 75 gramas de farinha de arroz
- 55 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de café de fermento em pó
- 1 banana madura média, esmagada
- 3 colheres de sopa de iogurte de soja, ou quark, natural
- 2 unidades de ovo
- 2 colheres de sopa de cacau em pó ou 25 gramas de whey/proteína de chocolate
- 40 gramas de chocolate 80% cacau

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes, exceto o chocolate, numa liquidificadora (ou com a varinha mágica) e misturar bem
- 2º Vai ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 15-20 minutos
- 3º Retirar do forno e deixar arrefecer
- 4º OPCIONAL: Banhar em chocolate preto e vai ao frigorífico 1h.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (83 g)	% DR
ENERGIA	226 kcal	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	18 %
H. CARBONO	26 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	4 g	3 g	3 %
GORDURA	9 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	115 mg	95 mg	4 %