



BOLO MÁRMORE DE CHOCOLATE (RÁPIDO E COM OPÇÕES VEGAN)

Passo a passo em vídeo [href="https://www.instagram.com/p/CCbx4wBgzjj/"](https://www.instagram.com/p/CCbx4wBgzjj/) neste link.

 5 porções

INGREDIENTES

- 180 ml de clara de ovo (vegan: aquafaba)
- 150 gramas de iogurte Natural (ou de soja natural)
- 150 gramas de puré de maçã [é possível fazer em casa com cerca de 2 maçãs médias e um pouco de água, até ficarem moles]
- 200 gramas de farinha de aveia
- 10 gramas de fermento
- 2 colheres de sopa cheias de cacau magro em pó
- Opcional: canela

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar tudo (exceto o cacau) numa liquidificadora ou com o auxílio da varinha mágica.
- 2º Depois, separar a massa em 2 metades. Uma delas é para adicionar o cacau e voltar a misturar para não ficar com grumos. [Aconselho a mexer bem e a usar uma forma mais alta para ele crescer mais].
- 3º Num molde (de silicone ou forrado com papel vegetal) juntar uma camada neutra, depois uma camada de chocolate, outra neutra e outra de chocolate.
- 4º Vai ao forno, a 180°C, por 25 min. Tirar do forno só quando arrefecer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (142 g)	% DR
ENERGIA	148 kcal	210 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	23 %
H. CARBONO	23 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	50 mg	71 mg	3 %