





INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo (170 g)
- 100 ml de leite de coco
- 170 gramas (um potinho) de iogurte natural
- 4 colheres de chá de chocolate em pó sem glúten (16 g)
- 1 colher de chá rasa de fermento em pó

- 4 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de óleo (28 g)
- 1 xícara de chá de maisena (128 g)
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de arroz (51 g)
- Açúcar a gosto para polvilhar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe as claras, bata-as até atingir o ponto de neve e acrescente o açúcar mascavo e as gemas. Misture bem até obter uma mistura homogênea.
- 2° Com a ajuda de uma colher de pau, misture o restante dos ingredientes.
- 3º Coloque a mistura obtida em uma forma antiaderente própria para cupcake e leve-a ao forno preaquecido em temperatura média (180° C) por cerca de 25 minutos (faça o teste do palito: espete-o na massa. Se ele sair limpo, a massa já está pronta). Deixe esfriar e polvilhe o açúucar a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (102 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 245 kcal | 250 kcal | 13 % |
| CARBOIDRATOS | 43 g | 43 g | 14 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 2 g | 3 % |
| GORDURA | 7 g | 8 g | 14 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 3 g | 14 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 1% |
| SÓDIO | 44 mg | 45 mg | 2 % |