

BROWNIE DE CHOCOLATE FÁCIL ZERO

Brownie de Chocolate Fácil

🕒 15 minutos
🕒 35 minutos
🍴 10 porções

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 3 barras de chocolate ao leite zero açúcar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe as gemas e as claras dos ovos e reserve;
- 2º Com as claras, bata elas em neve, até ficar bem consistente (no ponto);
- 3º Coloque o chocolate em um prato, ponha no micro ondas de 1 em 1 minuto, até derreter. Ou derreta em banho maria, como preferir;
- 4º Após o chocolate derretido, coloque gema por gema no chocolate, e vá mexendo, até ficar bem homogêneo;
- 5º Então vá colocando, bem devagar, as claras em neve no chocolate;
- 6º Pré aqueça o forno à 180 graus;
- 7º Coloque a mistura em uma forma pequena, de sua escolha; Forno de 15 à 20 minutos;
- 8º Se quiser, podes enfeitar com leite de coco em pó. E pronto! Quentinho ou não, ele fica delicioso!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (67 g)	% DDR
ENERGIA	365 kcal	245 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	31 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	7 g	9 %
GORDURA	22 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	123 mg	83 mg	3 %