

BOLINHO DE CACAU

 1 hora

 14 porções

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo [49 g]
- 1/2 xícara de chá de farelo de aveia [110 g]
- 1 xícara de cacau em pó 100%
- 1 xícara de açúcar, mascavo [220 g]
- 1/2 xícara de chá de óleo vegetal, coco [109 g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 xícara de água quente

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente peneire a farinha de trigo, o farelo de aveia, o cacau e o açúcar mascavo.
- 2º Acrescente o óleo, os ovos e a água quente. misture até formar uma massa homogênea.
- 3º Coloque o fermento em pó e mexa devagar.
- 4º Distribuir a massa em forminhas de cupcake
- 5º Assar em forno médio por aproximadamente 25 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DDR
ENERGIA	234 kcal	159 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	30 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	2 %
GORDURA	13 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	127 mg	86 mg	4 %