

BOLO DE CHOCOLATE INTEGRAL

 15 horas 1 hora 6.9 fatias

INGREDIENTES

- 3 unidades de banana prata crua [195 g]
- 8 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [120 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 40 gramas de açúcar, mascavo
- 1 unidade média de iogurte natural [200 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador (exceto o fermento). Bata.
- 2º Coloque em uma forma e leve ao forno em fogo médio/alto por 35 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR FATIA (100 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 168 kcal | 168 kcal | 8 % |
| CARBOIDRATOS | 26 g | 26 g | 9 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 7 g | 9 % |
| GORDURA | 5 g | 5 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 39 mg | 39 mg | 2 % |