

BROWNIE DE NOZES

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 340 kcal
- Carboidratos: 23 g
- Proteínas: 10 g
- Lipídios: 8 g



Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de cacau em pó
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de farelo de aveia
- 1 xícara de chá de farinha integral
- 1 $\frac{1}{2}$ xícara de chá de adoçante em pó
- $\frac{3}{4}$ xícara de chá de nozes
- $\frac{1}{2}$ colher de chá rasa de bicarbonato de sódio
- 7 claras em neve
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de água de coco
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite desnatado



Cobertura

- 5 colheres de sopa de cacau em pó
- 10 colheres de sopa de adoçante
- 1 xícara de chá rasa de água de coco

Modo de preparo:

Peneire o cacau, as farinhas e o adoçante, e coloque-os em uma mesma vasilha. Pique as nozes em tamanho pequeno e adicione-as a essa vasilha. Acrescente o bicarbonato, às claras em neve, a água de coco e o leite.

Misture até ficar uma massa homogênea. Unte uma forma e coloque a massa.

Leve ao forno médio 180 C°, pré aquecido e asse por 40 minutos ou até que, ao espetar um palito no centro do brownie, ele saia seco.

Cobertura:

Peneire o cacau e o adoçante, e coloque em uma panela. Adicione a água de coco e leve ao fogo. Quando ferver abaixe o fogo e mexa até formar um creme. Coloque a cobertura sobre o brownie e sirva frio.