

Sobremesas Bolos

Bolo de Quinoa e Chocolate

30 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

2 /3 chávena de quinoa
1/3 chávena de água
1/3 chávena de queijo quark + 1 c. sopa de leite
2 ovos
3 claras de ovo
1 c. de chá de extrato de baunilha
1/2 chávena de óleo de coco
1 chávena de açúcar mascavado
1 tablete de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas
1/2 c. de chá de fermento
1/2 c. de chá de bicarbonato de sódio
1 pitada de sal
cacau puro em pó para polvilhar q.b.

Informação nutricional

Energia	337,7 kcal	17%*
Proteínas	5,9 g	12%*
Lípidos	21,0 g	30%*
Hidratos de Carbono	30,9 g	12%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Num tacho colocar a quinoa e a água e levar ao lume até levantar fervura. Reduzir o lume e tapar o tacho e deixar cozinhar por mais 10 minutos. Desligar o lume e deixar o tacho tapado por mais 10 minutos. Soltar com um garfo.
2. Pré-aquecer o forno a 180º e untar uma forma de bolo e polvilhar com o cacau.
3.

Numa processador ou liquidificador juntar o quark com o leite, as gemas, o açúcar e a baunilha e misturar alguns segundos. Juntar 2 chávenas da quinoa cozinhada e o óleo de coco e processar até obter uma massa suave e macia.

4 À parte bater as claras em castelo.

5 Numa taça levar o chocolate a derreter no microondas por 1 minuto. Mexer e juntar ao preparado da quinoa juntamente com o fermento, o bicarbonato de sódio e o sal. Envolver delicadamente as claras.

6 Colocar o preparado na forma e levar ao forno cerca de 45 a 50 minutos ou até o palito sair seco.

7 Polvilhar com o cacau em pó.