



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 180° 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.