



BOLO MANÉ PELADO (MANDIOCA)

Este bolo simples é uma receita tradicional brasileira que combina mandioca, queijo e coco. Uma ótima opção de lanche ou de sobremesa.

 1 hora 1 hora 20 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de mandioca descascada e cortada em cubos
- 5 unidades de ovo de galinha (390 g)
- 2 colheres de sopa rasas de manteiga sem sal (38 g)
- 8 colheres de sopa rasas de açúcar demerara, mascavo ou de coco (88 g)
- 2 copos duplos cheios de leite integral (480 ml)
- 8 fatias médias de queijo minas (240 g)
- 120 gramas de polpa do coco, desidratado, sem adoçante
- 15 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, bata os ovos, a manteiga, o açúcar, o leite, a mandioca, o queijo e o coco.
- 2º Junte o fermento e misture bem, sem bater.
- 3º Despeje em uma forma retangular e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 40 a 50 minutos, até assar. Sirva morno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (99 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 190 kcal | 187 kcal | 9 % |
| CARBOIDRATOS | 20 g | 19 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 6 g | 8 % |
| GORDURA | 10 g | 10 g | 18 % |
| GORDURAS SATURADAS | 7 g | 6 g | 29 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 2 g | 6 % |
| SÓDIO | 317 mg | 312 mg | 13 % |