

**BOLO DE IOGURTE (SEM TRIGO) ALESSANDRA MELO**

Bolo para comer no dia a dia, feito no liquidificador

 50 minutos 1 hora e 10 minutos 20 porção**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)
- 2 unidades pequenas de iogurte natural (280 g)
- 1.5 xícaras de chá cheias de açúcar mascavo (255 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 100 ml de óleo de girassol ou 80 gramas de óleo vegetal, coco
- 2 xícaras de chá de farinha de arroz, integral (316 g) ou 316 gramas de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa cheias de amido de milho (60 g)
- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Untar forma de bolo de 25cm diâmetro. Bater no liquidificador: ovos, iogurte, óleo, açúcar.
- 2º Adicionar os demais ingredientes secos, menos o fermento em pó químico, e continuar batendo por 3 minutos.
- 3º Por último, acrescentar o fermento em pó químico e misturar levemente.
- 4º Asse em forno pré-aquecido 180º por 35 min

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 20 PORÇÕES (1275 g)	% DDR
ENERGIA	292 kcal	3729 kcal	186 %
CARBOIDRATOS	44 g	559 g	186 %
PROTEÍNA	6 g	81 g	108 %
GORDURA	10 g	134 g	243 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	52 g	237 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	23 g	93 %
SÓDIO	140 mg	1786 mg	74 %