

**BOLO DE FUBÁ FUNCIONAL ALESSANDRA MELO**

Fibras/ Sem Glúten

 40 minutos 50 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de chá de fuba [314 g]
- 4 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada [40 g]
- 1 xícara de chá de açúcar [170 g]
- 3 unidades de ovo de galinha cru [234 g]
- 4 colheres de sopa de óleo [32 g]
- 1 xícara de chá de leite de coco [240 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicionando o fermento no final para uma última batida.
- 2º Despeje em assadeira untada e polvilhada.
- 3º Coloque no forno a 180o pré aquecido e asse até dourar [de 30 a 40 minutos].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 10 PEDAÇOS (1030 g)	% DDR
ENERGIA	305 kcal	3145 kcal	157 %
CARBOIDRATOS	44 g	453 g	151 %
PROTEÍNA	6 g	63 g	83 %
GORDURA	12 g	125 g	226 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	65 g	295 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	25 g	99 %
SÓDIO	142 mg	1459 mg	61 %