Bárbara de Almeida
Nutricionista · 58834

BOLO DE TAPIOCA LIGHT

2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de tapioca goma
- 1 copo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 2 colheres de sopa de adoçante Eritritol pó cristal (6 g)
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma tigela, misture a tapioca com o leite e deixe hidratar por cerca de 10 minutos.Após esse tempo, adicione os ovos, o adoçante, o óleo de coco.Mexa bem até obter uma massa homogênea. Despeje a massa em forninhas de cupcake ou em uma forma pequena untada com óleo de coco. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 a 25 minutos, ou até dourar levemente por cima. Retire, deixe amornar e desenforme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (253 g)	% DDR
ENERGIA	116 kcal	294 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	15 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	19 %
GORDURA	4 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	72 mg	182 mg	8 %