



BOLO DE AMEIXA SEM FARINHA

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de ameixa seca, desidratada (baixa umidade), cozida (280 g)
- 1/2 xícara de água morna (para hidratar as ameixas)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 100 gramas de óleo vegetal, coco
- 100 gramas de demerara
- 165 gramas de farinha de aveia
- 1.5 xícaras de chá de farelo de aveia, cru (141 g)
- 3 colheres de sopa de semente de chia hidratada
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate as ameixas em 1/2 xícara de água morna por 15 minutos. No liquidificador, bata: ovos, óleo, açúcar e as ameixas com a água. Transfira para uma tigela e misture a farinha de aveia, farelo de aveia e a chia hidratada. Acrescente o fermento por último e mexa delicadamente. Despeje a massa em forma untada (pode ser com furo no meio). Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 30–35 minutos, ou até o palito sair limpo.
- 2º Benefícios: Ameixa: laxativa, rica em fibras solúveis Aveia e chia: fibras que ajudam na saciedade e regulação do intestino Pouco açúcar refinado e sem farinha branca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	300 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	42 g	14 %
PROTEÍNA	8 g	10 %
GORDURA	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	17 %
SÓDIO	122 mg	5 %