

## BOLO DE FUBÁ COM COCO

 30 minutos 1 hora e 30 minutos 14 porções

### INGREDIENTES

- 300 gramas de fubá de milho
- 50 gramas de polpa do coco ralado não adoçado
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 300 gramas de leite de vaca integral
- 150 gramas de óleo de girassol
- 300 gramas de açúcar, cristal ou demerara
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, o açúcar e o fubá por 5 minutos.
- 2º Adicionar o coco ralado e o fermento e bater por mais 1 minuto.
- 3º Assar em forno pré-aquecido a 180°C, em forma untada, por 40 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	345 kcal	294 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	49 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	16 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	114 mg	97 mg	4 %