



### BOLO DE IOGURTE SAUDÁVEL

Super saboroso e fofo, esta receita é ótima para miúdos e graúdos.  
Inspirada na receita d'A Pitada do pai

 15 minutos 55 minutos 6 porções

## INGREDIENTES

- 4 ovos (tamanho M/L)
- 1 iogurte magro de aromas
- 1 copo de iogurte de farinha de aveia [50g]
- 1 copo de iogurte de farinha de aveia ou farinha de trigo integral [50g]
- 2 colheres de sopa de azeite [15 g]
- 1 c. de chá de fermento
- 2 c. de sopa de adoçante [xilitol ou stevia]
- 1 punhado de mirtilos ou framboesas (comprar congelados fica mais em conta)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180º C. Separe as gemas das claras.
- 2º Num liquidificador ou robô de cozinha coloque o iogurte natural, o adoçante, os flocos de aveia, o azeite e as gemas. Processe durante 15 segundos.
- 3º Bata as claras em castelo.
- 4º Envolve (sem mexer) a farinha de trigo/aveia e o fermento na massa do passo 2.
- 5º Adicione os mirtilos à massa, envolvendo.
- 6º Leve a massa ao forno numa forma de silicone e deixe ficar durante 40 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DR
ENERGIA	187 kcal	159 kcal	8 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	16 %
H. CARBONO	18 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	9 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	142 mg	121 mg	5 %