



BOLO DE FEIJÃO

 1 hora

 15 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão preto cozido
- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 3/4 de xícara de óleo
- 3/4 de xícara de leite
- 2 colheres de sopa de cacau
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater no liquidificador os ovos, óleo, feijão, açúcar, cacau e o leite e reservar. Em uma bacia, peneire a farinha de trigo, fermento em pó e o bicarbonato de sódio. Acrescente a mistura do liquidificador na farinha e mexa com fuê até misturar bem. Coloque em forma untada e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40 min a 180°.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DDR
ENERGIA	293 kcal	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	31 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	4 %
GORDURA	17 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	233 mg	146 mg	6 %