

**BOLO DE AVEIA COM CANELA (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)** 10 minutos 50 minutos 12 porções**INGREDIENTES**

- 6 ovos [270 g]
- Meio copo americano de óleo [65 g]
- 2 xícaras de aveia em flocos [180]
- 1 xícara de açúcar mascavo [125]
- 1 colher de sopa de canela em pó [8 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater tudo no liquidificador, colocando primeiro os ovos e o óleo. Acrescentar por último o fermento em pó e mexer levemente. Pode ser batido em bacia com fuê, também. Colocar a massa em forma untada e polvilhada e levar para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (54 g)	% DDR
ENERGIA	341 kcal	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	41 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	7 %
GORDURA	16 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	214 mg	115 mg	5 %